

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**
141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ № 83 от «29» Августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
5 «А», «Б», «В» классов
на 2019-2020 учебный год**

Составители: Семенов Александр Валериевич
учитель без квалификационной категории;
Непокрытый Дмитрий Анатольевич
учитель высшей квалификационной категории;
Ильин Михаил Николаевич
учитель высшей квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, ФГОС

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 5 класса

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг

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.

Метапредметные результаты:

- 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:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- выбирать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- составлять комплексы ОРУ;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.

Обучающийся получает возможность научиться:

- рассказывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители);
- контролировать и оценивать физическое развитие и физическую подготовленность.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- выполнять базовые двигательные движения;
- проводить упражнения комплекса ОРУ;
- выполнять технические действия в базовых видах спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получает возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- проводить восстановительные мероприятия после физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- создавать комплексы упражнений по профилактике утомления;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять отдельные акробатические элементы;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге;
- выполнять передвижения на лыжах классическим ходом;
- демонстрировать основные стойки игроков в базовых видах спорта;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получает возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Пионербол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		10
1.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением	1
2.	Высокий старт	1
3.	Эстафетный бег	1
4.	Развитие выносливости. Бег 60 м на результат	1
5.	Прыжки в длину с разбега.	1
6.	Челночный бег. Метание на дальность.	1
7.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели	1
8.	Эстафеты, встречная эстафета.	1
9.	Бег 60 м. на результат.	1
10.	Бег 1000 м.	1
Спортивные игры(Пионербол)		9
1.	Ознакомление с техникой перемещений.	1
2.	Техника верхней передачи мяча	1
3.	Развитие специальной выносливости	1
4	Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.	1
5	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1

6	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
7	Стойка игрока и перемещение	1
8	Ловля и передача мяча двумя руками	1
9	Сочетание приемов во время игры	1
Гимнастика с основами акробатики.		13
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость	1
2	Вис согнувшись, вис, прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1
3	Развитие силовых способностей.	1
4	Строевые упражнения	1
5	Развитие силовых способностей	1
6	Кувырок вперед и назад	1
7	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
8	Строевые упражнения	1
9	Развитие координационных способностей.	1
10	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному	1
11	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).	1
12	Сгибание и разгибание рук в упоре	1
13	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
Лыжная подготовка		17
1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг	1

2	Попеременный двухшажный ход	1
3	Коньковый ход без палок.	1
4	Подъем «елочкой». Дистанция - 1 км. Игры на лыжах.	1
5	Спуск в высокой стойке.	1
6	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход.	1
7	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
8	Коньковый ход без палок.	1
9	Одновременный двухшажный ход.	1
10	Попеременный двухшажный ход.	1
11	Коньковый ход	1
12	Дистанция - 2 км. Игры на лыжах.	1
13	Торможение «плугом». Дистанция - 1.5 км. Игры на лыжах.	1
14	. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1
15	Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 1 км	1
16	Попеременный двухшажный ход.	1
17	Одновременный бесшажный ход.	1
Спортивные игры (баскетбол)		19
1	Броски мяча двумя руками от груди с места	1
2	Ловля мяча - ведение - бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
3	Бросок одной или двумя руками с места	1

4	Сочетание приемов баскетбола	1
5	Обучение технике прыжков	1
6	Техника верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
7	Развитие координационных способностей	1
8	Развитие специальной выносливости	1
9	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
10	Ведения мяча.	1
11	Ловля и передача мяча.	1
12	ОРУ в движении. Сочетание приемов игры в баскетбол	1
13	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1
14	Нападение быстрым прорывом.	1
15	Специальные беговые упражнения.	1
16	Ведения мяча. Сочетание приемов	1
17	Игра «Стритбол.»	1
18	Спортивные игры.	1
19	Итоговое занятие.	1
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел — **А.В.Белов**

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «28» августа 2019 г.

протокол №1

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**

141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ № 83 от «29» Августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
6 «А», «Б», «В» классов
на 2019-2020 учебный год**

Составители: Семенов Александр Валериевич
учитель без квалификационной категории;
Непокрытый Дмитрий Анатольевич
учитель высшей квалификационной категории;
Ильин Михаил Николаевич
учитель высшей квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
 - учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
 - авторской программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, ФГОС
- По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 6 класса

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - 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;
 - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу
- 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.

Метапредметные результаты:

- 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:

Знания о физической культуре

Обучающийся научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получает возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

обучающийся научатся:

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Обучающийся получает возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Содержание учебного предмета

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000 м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подвижные игры:

- развитие двигательных качеств средствами подвижных игр

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		20
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	1
2	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	1
3	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	1
4	Низкий старт	1
5	Бег на короткие дистанции.	1
6	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	1
7	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	1
9	Техника отталкивания и разбега, приземление.	1
10	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	1
11	Прыжок в длину с места, с разбега.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	1
14	Метание мяча в цель	1
15	Метание мяча на дальность	1
16	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1
17	Упражнения на развитие силы. Соревнования.	1

18	Режим дня. Упражнения на развитие ловкости.	1
19	Круговая тренировка	1
20	Круговая тренировка с отягощениями	1
Подвижные игры		20
1	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	1
2	Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам». ОРУ	1
3	Игра «Вышибалы». ОРУ	1
4	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	1
5	Игра «Третий лишний», «Внимание».	1
6	Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1
7	Игра «Поймай мяч», «Невод».	1
8	Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1
9	Игра ««Ловец с мячом».	1
10	Эстафеты парами.	1
11	Перестрелка	1
12	Игра «Ловкие и меткие», «Снайперы»	1
13	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1
14	Встречная эстафета с бегом.	1
15	«Веревочка под ногами», «Старт после броска»	1
16	Вышибалы, «Тяни в круг»	1

17	Эстафета на полосе препятствий	1
18	«Петушиный бой», «Наступление»	1
19	Эстафета с элементами равновесия	1
20	Эстафета с лазанием и перелезанием	1
Спортивные игры (волейбол)		14
1.	Техника безопасности на волейболе. Основная стойка	1
2.	Правила игры. Основная стойка, эстафеты	1
3.	Стойка при перемещениях, эстафеты	1
4.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	1
5.	Передача и прием мяча после передвижений.	1
6.	Передача и прием мяча после передвижений.	1
7.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
8.	Правила судейства. Прием мяча снизу двумя руками.	1
9.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	1
10.	Нижняя прямая, нижняя боковая подача	1
11.	Верхняя прямая подача	1
12.	Итоговый контроль: подача на точность	1
13.	Техника нападения у сетки.	1
14.	Тактика игры в защите	1
Спортивные игры (баскетбол)		14

1	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	1
2	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	1
3	Остановка двумя шагами, повороты и ловля мяча.	1
4	Передача мяча на месте и в движении.	1
5	Правила судейства. Передача мяча с отскоком от пола.	1
6	Ведение мяча с низким и высоким отскоком	1
7	Ведение мяча со зрительным контролем	1
8	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	1
9	Бросок мяча в корзину от груди с места	1
10	Бросок мяча в корзину от плеча с места	1
11	Бросок мяча в движении после остановки	1
12	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	1
13	Подстраховка. Выбивание мяча.	1
14	Двух сторонняя игра	1
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел - А.В.Белов

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «28» августа 2019 г.

протокол №1

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**

141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ № 83 от «29» Августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
7 «А», 7«Б» классов
на 2019-2020 учебный год**

Составитель:
Непокрытый Дмитрий Анатольевич,
учитель высшей квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, ФГОС

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 7 класса

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;

- *выдвигать* версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- *составлять* (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работая по плану, *сверять* свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- в диалоге с учителем *совершенствовать* самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- *анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать* факты и явления;
- *осуществлять* сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- *строить* логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- *уметь определять* возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
- понимая позицию другого человека, *различать* в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
- *уметь использовать* компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно *организовывать* учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
- отстаивая свою точку зрения, *приводить аргументы*, подтверждая их фактами;
- учиться *критично относиться* к своему мнению, с достоинством *признавать* ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- понимая позицию другого, *различать* в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- *уметь* взглянуть на ситуацию с иной позиции и *договариваться* с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре
Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

Содержание учебного предмета

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

«Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения:
- Обучение технике низкого старта
- Закрепление техники низкого старта
- Высокий старт. Эстафетный бег
- Техника прыжка в длину
- Совершенствование техники метания с разбега
- Бег на результат 60 метров -эстафеты
- Прыжок в длину, метание малого мяча
- Бег на результат 1500 м, 1000 д.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Лыжная подготовка

-техника подъёмов и спусков

-виды ходов

-температурный режим

Гимнастика с элементами акробатики

-гимнастические соединения

-строевые приемы

-акробатические упражнения

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		16
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	1
2	Обучение технике низкого старта	1
3	Закрепление техники низкого старта	1
4	Высокий старт. Эстафетный бег	1
5	Техника прыжка в длину	1
6	Совершенствование техники метания с разбега	1

7	Бег на результат 60 метров -эстафеты	1
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
9	Бег на результат 1500 м, 1000 д.	1
10	Контрольный бег ,60 метров	1
11	Развитие скоростных качеств	1
12	Техника метания	1
13	Старты из различных положений	1
14	Развитие координации/Контрольный урок прыжки в длину с места.	1
15	Бег по дистанции	1
16	Совершенствование техники метания на дальность. Развитие выносливости.	1
Спортивные игры (волейбол)		12
1	Развитие выносливости. Спортивные игры	1
2	Техника передачи мяча сверху	1
3	Прием мяча снизу	1
4	Совершенствование приема мяча сверху через сетку	1
5	Передача двумя руками сверху. Нападающий удар	1
6	Комбинации из освоенных элементов	1
7	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1
8	Стойка и перемещение игрока	1
9	Нападающий удар	1

10	Передача мяча сверху	1
11	Прием мяча снизу	1
12	Игра по упрощенным правилам	1
Гимнастика с элементами акробатики		16
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить гимнастические упражнения 5-6 классов	1
2	Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг.	1
3	Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1
4	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением	1
5	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
6	Зачет у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат.	1
7	Учить опорный прыжок	1
8	Мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом.	1
9	Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	1
10	Проверка техники прыжка через козла на оценку.	1
11	Упражнения на низкой перекладине	1
12	Совершенствование соединений на перекладине и низкой жерди брусев.	1
13	Гимнастическая полоса препятствий	1
14	Развитие физических качеств и двигательных умений	1
15	Совершенствовать технику акробатических соединений	1
16	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1

Спортивные игры (баскетбол)		9
15.	Спортивные игры	1
16.	Стойка и передвижения игрока	1
17.	Ведение мяча	1
18.	Бросок мяча в корзину	1
19.	Элементы игры в баскетбол	1
20.	Передача мяча на месте в движении.	1
77.	Совершенствование броска в корзину	1
8.	Совершенствование элементов игры	1
9.	Мини баскетбол.	1
Лыжная подготовка		15
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1
2.	Совершенствование техники попеременного хода	2
3.	Совершенствование подъемов на склонах	3
4.	Совершенствование ходов	4
5.	Совершенствование спусков на склонах.	5
6.	Техника торможения плугом	6
7.	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	7
8.	Техника торможения упором	8
9.	Спуски со склона в основной стойке	9

10.	Прохождение дистанции до 2 км	10
11.	Обучить повороту махом	11
12.	Техника поворотов при спуске.	12
13.	Совершенствование техники передвижения	13
14.	Ходьба на лыжах	14
15.	Ходьба на лыжах до 3.5 км	15
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел - **А.В.Белов**

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «28» августа 2019 г.

протокол №1

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**
141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»

Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ № 83 от «29» Августа 2019 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
8 «А», «Б» классов
на 2019-2020 учебный год**

Составители: Ильин Михаил Николаевич,
учитель высшей квалификационной категории;
Непокрытый Дмитрий Анатольевич,
учитель высшей квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы. «Примерные рабочие программы 10-11 классы», В.И. Лях, ФГОС.

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 8 класса

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

- 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»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного 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;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- 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 четырехборью: 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 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:

- 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:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; с
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в игровых моментах;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.

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

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

Лыжная подготовка. Классификация ходов. Подъёмов и спусков.

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

«Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России,

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	1
2	Обучение технике низкого старта	1
3	Закрепление техники низкого старта	1
4	Высокий старт. Эстафетный бег	1
5	Техника прыжка в длину	1
6	Совершенствование техники метания с разбега	1
7	Бег на результат 60 м. Эстафеты	1
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
9	Бег на результат 1500 м, 1000 д.	1
10	Развитие выносливости. Спортивные игры	1
11	Техника передачи мяча сверху	1
12	Прием мяча снизу	1
13	Совершенствование приема мяча сверху через сетку	1
14	Передача двумя руками сверху. Нападающий удар	1
15	Комбинации из освоенных элементов	1
16	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		16
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить акробатические упражнения IV — V классов.	1
2.	Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг.	1
3.	Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.	1
4.	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением	1
5.	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.	1
6.	Зачет у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат.	1

7.	Учить опорный прыжок	1
8.	Мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом.	1
9.	Совершенствование техники опорных прыжков через козла.	1
10.	Проверка техники прыжка через козла на оценку.	1
11.	Упражнения на низкой перекладине.	1
12.	Совершенствование соединений на перекладине и низкой жерди брусьев.	1
13.	Гимнастическая полоса препятствий	1
14.	Развитие физических качеств и двигательных умений	1
15.	Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения	1
16.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		14
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1
2.	Совершенствование техники попеременного хода	1
3.	Совершенствование подъемов на склонах	1
4.	Совершенствование ходов	1
5.	Совершенствование спусков на склонах.	1
6.	Техника торможения плугом	1
7.	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	1
8.	Техника торможения упором	1
9.	Спуски со склона в основной стойке	1

10.	Прохождение дистанции до 2 км	1
11.	Обучить повороту махом	1
12.	Техника поворотов при спуске.	1
13.	Совершенствование техники передвижения	1
14.	Ходьба на лыжах	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		14
1.	Стойка и перемещение игрока	1
2.	Нападающий удар	1
3.	Передача мяча сверху	1
4.	Прием мяча снизу	1
5.	Игра по упрощенным правилам	1
6.	Спортивные игры	1
7.	Стойка и передвижения игрока	1
8.	Ведение мяча	1
9.	Бросок мяча в корзину	1
10.	Элементы игры в баскетбол	1
11.	Передача мяча на месте в движении.	1
12.	Совершенствование броска в корзину	1
13.	Совершенствование элементов игры	1
14.	Мини баскетбол	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8

1.	Контрольный бег,60 метров	1
2.	Развитие скоростных качеств	1
3.	Техника метания	1
4.	Старты из различных положений	1
5.	Развитие координации. Контрольный урок прыжки в длину с места.	1
6.	Бег по дистанции	1
7.	Совершенствование техники метания на дальность.	1
8.	Развитие выносливости.	
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел — **А.В.Белов**

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «28» августа 2019 г.

протокол №1

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19»**

141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №19»
Н.В. Григоренко
«29» Августа 2019 г.
приказ № 83 от «29» Августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
9 «А», «Б» классов
на 2019-2020 учебный год**

Составители: Семенов Александр Валериевич,
учитель без квалификационной категории;
Непокрытый Дмитрий Анатольевич,
учитель высшей квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, ФГОС.

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 9 класса

Личностные результаты:

- 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»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного 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;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- 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 четырехборью: 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 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:

- 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:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Содержание учебного предмета

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.

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

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

Лыжная подготовка. Классификация ходов. Подъёмов и спусков.

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

«Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России,

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		22
1.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт	1
2.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	1
3.	Закрепление низкого старта и стартового разгона	1
4.	Высокий старт. Эстафетный бег	1
5.	Техника прыжка в длину с разбега	1
6.	Совершенствование техники метания с разбег	1

7.	Бег на результат 60 м.Эстафеты	1
8.	Прыжок в длину, метание малого мяча	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
10.	Метание на результат	1
11.	Бег на результат 2000 м, 1500 д	1
12.	Упражнения со скакалкой	1
13.	Строевые упражнения	1
14.	Прыжки в высоту с разбега	1
15.	Развитие выносливости	1
16.	Прыжок в высоту	1
17.	Специальные беговые упражнения	1
18.	Бег на результат 30 м	1
19.	Развитие скоростных качеств	1
20.	Равномерный бег	1
21.	Разбег при метании мяча	1
22.	Контрольный урок- прыжки в длину с места	1
Спортивные игры (волейбол)		12
1.	Развитие выносливости.Спортивные игры «Пионербол"	1
2.	Техника передачи мяча сверху	1
3.	Прием мяча снизу	1

4.	Закрепление техники передачи мяча сверху.	1
5.	Нижняя прямая подача мяча.	1
6.	Нападающий удар. Учебная игра	1
7.	Нижняя прямая подача ,прием подачи	1
8.	Передача после перемещения	1
9.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
10.	Передача в тройках через сетку. Эстафеты	1
11.	Передача двумя руками сверху. Нападающий удар	1
12.	Игра по упрощенным правилам	1
	Гимнастика с элементами акробатики	15
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Учить кувыркам вперед и назад (слитно).	1
2	Разучить с мальчиками длинный кувырок с места, с девочками — из стойки на лопатках переворот в полушпагат.	1
3	Совершенствовать кувырки вперед и назад (слитно).	1
4	Зачет кувырки вперед и назад — слитно.	1
5	Общеразвивающие упражнения со скакалкой — серии прыжков.	1
6	Совершенствование строевых упражнений	1
7	Совершенствование акробатических соединений	1
8	Совершенствование строевых упражнений	1
9	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
10	Совершенствование пройденных упражнения	1

11	Опорный прыжок через козла м 110 см; д 100-105 см	1
12	Закрепить технику опорного прыжка.	1
13	Проверить на оценку прыжка освоение опорного.	1
14	Строевые упражнения.	1
15	Развитие силовой выносливости.	1
Лыжная подготовка		13
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим	1
2	Совершенствование техники попеременного хода	1
3	Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	1
4	Прохождение дистанции 1 км на время	1
5	Торможение плугом	1
6	Совершенствовать технику спусков и подъемов	1
7	Совершенствование техники по- переменного двухшажного хода	1
8	Контрольная гонка 2 км	1
9	Ход по дистанции со сменой хода	1
10	Контрольный урок. Проверка техники выполнения лыжных ходов.	1
11	Совершенствованнее техники ходов	1
12	Ход по дистанции до 3.5 км	1
13	Контрольный урок сдача нормативов.	1
Спортивные игры (баскетбол)		6

1	Развитие координации.	1
2	Упражнения со скакалкой. Правила Игры	1
3	Стойка и перемещение игрока.	1
4	Передача мяча в тройках.	1
5	Ведение мяча змейкой.	1
6	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра	1
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел - **А.В.Белов**

«28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «28» августа 2019 г.

протокол №1

