

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного образования по предмету «Физическая культура 5-9 классов», авторской программы В.И. Лях и полностью соответствует основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Ерновская основная школа» (1 час в неделю).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения данной программы обучающиеся достигают ряда предметных, метапредметных и личностных результатов.

Предметными результатами изучения физической культуры в 6,7 классе являются:

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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» являются (УУД):

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Личностными результатами изучения физической культуры в 8, 9 классе являются:

Обучающийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

3. Содержание учебного предмета

Физическое совершенствование (34 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на низкое бревно (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях (девушки).

Лёгкая атлетика. (8 часов)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Лыжная подготовка.(6 часов)

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.(9 часов)

Баскетбол. Игра по правилам. (3 часа)

Волейбол. Игра по правилам. (3 часа)

Футбол. Игра по правилам (3 часа)

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	8
3	Гимнастика	5
4	Баскетбол	3
5	Волейбол	3
6	Лыжная подготовка	6
7	Футбол	3
8	История спорта	2
9	Единоборства	1
10	Плавание	3

5. Календарно-тематического планирования –6, 7 класс

Номера уроков	Наименования разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности.</p> <p>Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют</p>	05.09.2020	
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений		12.09.2020	
3	Лёгкая атлетика. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		19.09.2020	
4	Лёгкая атлетика Техника спринтерского и гладкого бега. Этапы беговых упражнений.		27.09.2020	
5	Лёгкая атлетика. Техника спринтерского и гладкого бега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. (практическое занятие)		04.10.2020	
6	Лёгкая атлетика. Прыжки. Виды прыжков. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		11.10.2020	
7	Лёгкая атлетика. Техника прыжков в длину с места и с разбега. (практическое занятие)		18.10.2020	
8	Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. (практическое занятие)		26.10.2020	

		строевые приемы		
9	Утренняя гимнастика. (практическое занятие)		11.11.2020	
10	Гимнастика. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Личная гигиена в процессе занятий физической культурой.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	18.11.2020	
11	Гимнастика. Висы и упоры. (практическое занятие)	Осваивают технику акробатических упражнений,	25.11.2020	
12	Гимнастика. Акробатика (практическое занятие)	предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять.	01.12.2020	
13	Гимнастика. Строевые упражнения. (практическое занятие)	Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению	08.12.2020	
14	Плавание. История. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности. История возникновения физической культуры.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений.	15.12.2020	
15	Плавание. Способы перемещения в воде	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	22.12.2020	
16	Плавание. Спасение утопающего.	Организуют совместные	29.12.2020	
17	Лыжная подготовка. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		16.01.2021	
18	Лыжная подготовка. Классические хода (практическое занятие)		23.01.2021	
19	Лыжная подготовка. Классические хода (практическое занятие)		30.01.2021	
20	Лыжная подготовка. Коньковый ход (практическое занятие)		06.02.2021	
21	Лыжная подготовка. Коньковый ход (практическое занятие)		13.02.2021	
22	Лыжная подготовка. Спуски и подъемы (практическое занятие)		20.02.2021	
23	Единоборства. История. Основные правила		27.02.2021	

	проведения соревнований. Правила техники безопасности.	<p>занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха</p>			
24	Футбол. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		03.03.2021		
25	Футбол. Удары и передачи мяча. (практическое занятие)		10.03.2021		
26	Футбол. Командные действия (практическое занятие)		17.03.2021		
27	Баскетбол. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		24.03.2021		
28	Баскетбол. Броски и передача мяча. (практическое занятие)		31.03.2021		
29	Баскетбол. Командные действия (практическое занятие)		13.04.2021		
30	Волейбол. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		20.04.2021		
31	Волейбол. Приемы мяча сверху и снизу, в движении и на месте. (практическое занятие)		27.04.2021		
32	Волейбол. Командные действия (практическое занятие)		05.05.2021		
33	Самоконтроль при занятии физическими упражнениями		14.05.2021		
34	Олимпиады современности. Странички истории.		21.05.2021		
Итого:			34 часа		

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР,
руководитель ШМО учителей-предметников

_____ /Мартынов С.В. /

Протокол

от 31.08.2020г. №1