

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 города Агрыз Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Г.Р. Шаймарданова (Шаймарданова Г.Р.)
Протокол № 1
от « 27 » августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Н.А. Муфтахутдинова (Муфтахутдинова Н.А.)
от « 28 » августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор школы
О.В. Дорось (Дорось О.В.)
Приказ № 130
от « 31 » августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на уровень основного общего образования

Составители:
Зайтова Наталия Алексеевна,
Топоров Владимир Михайлович,
Шаймарданова Гульфия Расимовна

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от « 31 » августа 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9-х классов МБОУ СОШ № 2 г. Агрыз РТ разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания физической культуры, утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом № 180 «О» от 15.07.2021 г. «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
- рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 2 г. Агрыз РТ, утвержденной приказом № 225 «О» от 29.08.2021 г.;
- положения о рабочих программах МБОУ СОШ № 2 г. Агрыз РТ, утвержденного приказом №230 «О» от 31.08.2021 г.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

5 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев

толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Плавание

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определения победителя. Личная и общественная гигиена.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в <<Пионербол>>

6 класс

Знания о физической культуре

Естественные основы.

Познай себя: рост - весовые показатели. Зрение.

Психологические особенности возрастного развития. Научитесь управлять собой.

Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

.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.

Приемы закаливания.

Средства закаливания(воздушные ванны; водные ванны; солнечные ванны.).

Водные процедуры (обтирание, душ). Пользование баней.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Олимпиады современности: странички истории.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Что такое здоровье. Слагаемые здорового образа жизни (режим дня; личная гигиена; рациональное питание; режим труда и отдыха). Вредные привычки. Самоконтроль.

Физическое совершенствование

Легкоатлетические упражнения.

Высокий старт до 15-30м, финиширование, прыжок в длину разбега, прыжки в длину с места, бег на короткие дистанции, метание мяча, равномерный бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности, прыжок в высоту способом «перешагивание», линейная эстафета

Спортивные игры.

Волейбол

Стойка и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар, игра по упрощенным правилам, комбинации из разученных элементов в парах, тактика свободного нападения, верхняя подача.

Баскетбол

Перемещение без мяча и с мячом.

Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановка двумя шагами. Технические приемы и тактические действия. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Игра 2х2, 3х3. Передача мяча двумя руками от головы. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Позиционное нападение через заслон Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом 2х1.

Футбол

эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

1.6. Гимнастика

акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор (М). Вис лежа. Вис присев(Д). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Стойки.

1.7. Плавание.

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.

1.8. Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах: одновременные, попеременные и коньковый ходы; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции, спуски и подъемы.

7 класс

Знания о физической культуре

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу (мини - баскетболу), волейболу. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Гимнастика: Строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, кувырок назад в полушпагат (девочки), стойка на голове и руках (мальчики), равновесия, прыжки с поворотами).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжки через скакалку. Наклон из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега и с места, метание малого мяча, челночный бег.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах (одновременный одношажный коньковый ход, бесшажный ход, одновременно одношажный ход), техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Плавание: кроль на груди и спине, брасс, игры и развлечения на воде.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Футбол – удар по мячу серединой подъема, остановка летящего мяча серединой подъема, пас, учебная игра;

Баскетбол – сочетание способов передвижений, передача двумя руками сверху, ведение мяча с изменением скорости и направления движения с поворотом спиной к защитнику, выбивание мяча, бросок после бега и ловли мяча, бросок одной рукой от плеча с прыжком, учебная игра.

Волейбол – передача двумя руками сверху в прыжке, передача сверху за голову в опорном положении, подачи, прямой нападающий удар, учебная игра.

8 класс

Раздел «Знания и физической культуре»

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Раздел «Физическое совершенствование»

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини - футболу), баскетболу (мини - баскетболу), волейболу.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, длинный кувырок прыжком, стойки, упоры, прыжки с поворотами, равновесия).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Наклон вперед из положения стоя. Прыжки через скакалку.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений, коньковый ход.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы единоборств. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов.

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, передачи мяча при встречном движении, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Олимпиады современности.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений (построение и перестроение на месте; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении). Выполнение общеразвивающий упражнений с предметами и без, на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Подтягивания на перекладине. Комбинации на гимнастическом бревне. Освоение опорного прыжка: прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги. Кувырки, Стойка на голове, длинный кувырок (мальчики), Равновесие на одной ноге, кувырок (девочки). Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка. Овладение техникой спринтерского бега. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО.

Лыжная подготовка

Правила ТБ при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Прохождение заданных дистанций на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО

Элементы единоборств

Приемы самообороны. Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Действия самообороны без оружия.

Спортивные игры

Баскетбол:

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока. Совершенствование ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления. Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке двумя руками и одной. Совершенствование индивидуальной и групповой техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча, заслон. Освоение тактики игры. Взаимодействие трёх и четырёх игроков в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола.

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;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол:

Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- остановки мяча;
- удары по мячу;
- удары по воротам;
- игра по упрощенным правилам.

Плавание

Т.Б. занятий на воде. Подводящие упр. на суше. Упражнения на воде «поплавок», «звездочка». Кроль на груди, Кроль на спине, Брасс. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ВФСК ГТО.

Упражнения общеразвивающей направленности

Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- развитие ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- развитие ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

Прохождение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	21	21	18
3.	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
4.	Лыжная подготовка	12	12	14	14	14
5.	Спортивные игры:					
5.1	Футбол	7	7	7	7	7
5.2	Баскетбол	15	18	13	13	13
5.3	Волейбол	20	17	12	12	12
6.	Плавание	3	3	3	3	3
7.	Единоборства	-	-	4	5	5
8.	Подвижные национальные игры народов РТ	В процессе урока				
	Итого:	105	105	105	105	102

Выпускник научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений

оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в

зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях

здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

13 / Миндурчалев лист(-а)ов
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№2 города Агрыз Республики Татарстан»

Директор: О.В.Дорось

