

## Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### Естественные основы

**5–6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7–8 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Социально-психологические основы

**5–6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7–8 классы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

**5–6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7–8 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания**

**5–6 классы.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7–8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Волейбол**

**5–9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

**5–9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**5–7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8–9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

**5–9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**5–9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Содержание программы**

### **(5-9 классы)**

#### **Легкая атлетика (11 ч)**

- Спринтерский бег, эстафетный бег
- Прыжок в длину со способом «согнув ноги», метание малого мяча
- Бег на средние дистанции

#### **Кроссовая подготовка (9 ч)**

- Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий

#### **Спортивные игры (27ч)**

- Баскетбол

#### **Гимнастика (18 ч)**

- Висы и упоры. Лазание
- Акробатические упражнения. Опорный прыжок

#### **Спортивные игры (18 ч)**

- Волейбол

#### **Кроссовая подготовка (9 ч)**

- Бег по пересеченной местности

#### **Легкая атлетика (10 ч)**

- Бег на средние дистанции
- Спринтерский бег, эстафетный бег
- Прыжок в высоту, метание малого мяча

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.