



Самостоятельная работа

РАССМОТРЕНО


На заседании Педагогической
коллегии Протокол № 43
от 31 августа 2017 г.

Председатель

 Пальцева Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР


Горбунова И.П.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

№ 54/1 от 31 августа 2017 г

Директор  Перлич А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 8-9 классов

Москва 2017

Рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов составлена на основе авторской программы В.И.Ляха¹.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Изучение физической культуры в основной школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
- физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Преподавание физической культуры в вальдорфской школе основывается на общедидактических принципах. Учитывая особенности развития учащихся, их мотивацию к занятиям, учитель стремится не использовать метод принуждения при выполнении занятий, а ищет необходимые приёмы, пробуждающие интерес к уроку и чувства радости от выполнения двигательных действий. Все уроки планируются после основных предметов во второй половине учебного дня. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественную характеристику — свидетельство, которое описывает пройденный за учебный год материал, личные успехи, интересы и достижения ученика. Описывает отношения его в коллективе. Такой подход к оценке деятельности учащегося заставляет учителя быть наблюдательным к каждому ребёнку. Соревновательный метод в уроке используется как необходимый педагогический приём, а не как контроль — проверочные мероприятия на выявление лучшего или сильнейшего.

Оценка учёта освоения программы осуществляется исходя из гуманистического принципа индивидуального подхода к каждому ребёнку.

¹ Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2013.

Согласно концепции вальдорфской педагогики в 5-7 классах в рамках предметной области «Физическая культура» вводится предмет «Эвритмическая гимнастика» - 1 час в неделю. Уроки эвритмической гимнастики направлены на развитие культуры движения. Эвритмическая гимнастика – это в первую очередь осознанная культура воли, опосредованная внутренним переживанием. И, как способ их развития, эвритмическая гимнастика является предметом с уникальными возможностями не только эстетического развития, но и терапевтического воздействия на растущий организм в целом и одновременно с этим является основой для развития общего художественного вкуса в частности.

Курс эвритмического искусства рассчитан на 3 года обучения на ступени основного общего образования. Эвритмическая гимнастика – это особый вид художественного движения, который способствует общему телесному и душевному развитию ребёнка. В переводе с греческого языка «эвритмия» - это «прекрасный ритм, прекрасное движение». Как искусство движения, эвритмическая гимнастика основана на закономерностях речи и музыки и воплощает их в видимой, образной форме. На занятиях речь идёт, с одной стороны, об участии душевной сферы в осуществлении движения, а с другой, о том, что в основе любых движений лежат объективные закономерности.

Эвритмическая гимнастика в соответствии с различными возрастными ступенями является важным средством в становлении ребёнка. Сюда также входят движения, наполненные смыслом: упражнения на концентрацию, развивающие ловкость с палочкой, с мячиками, на ориентирование в пространстве, переживание в пространстве геометрических форм, формы зеркального отражения.

Эвритмическая гимнастика в школе является предметом с большими возможностями эстетического, гармонизирующего и развивающего воздействия.

Эвритмия – это и социально - ориентированное искусство. При работе в коллективе концентрация на собственном движении постоянно связана с необходимостью чувствовать движение других, всей группы как единого организма. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие другого человека, окружающей природы.

В основу организации урока эвритмической гимнастики заложены такие базовые упражнения как: «закрытие-раскрытие» в пространстве, чередование упражнений на концентрацию и ловкость с упражнениями на ритм, мелодию, звуковысотность, движение по формам, свободная импровизация движения. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие к другому человеку, к окружающей природе. Таким образом, средствами эвритмии происходит постижение взаимоотношений «Человек- Мир».

К одиннадцати годам переживание «Я и Мира» приходят в гармонию в душе ребёнка. На уроках эвритмии прорабатывается большая тема «Геометрия собственного тела». В связи с уроками истории ведётся работа над текстами из древних культур. Поэтические сочинения из уроков иностранного языка могут быть положены на язык эвритмического движения.

Цели и задачи обучения в 5 классе:

- Упражнять движения, соответствующие грамматическим формам языка;
- Упражнять жесты, связанные со звуком и словами;
- Знакомство учащегося с геометрией его собственной фигуры (тела);
- Упражнять жесты, характерные для древних культур (Индия, Персия, Египет, Греция);
- Научить учащихся работать с текстами на иностранном языке;
- Научить учащихся работать с мелодиями на два голоса, канонами;
- Знакомство с разными музыкальными ключами (знаки при ключе, тональности);
- Развитие умения концентрироваться.

На пороге переходного возраста подростки теряют свою былую лёгкость: ребёнок переживает быстрый рост и тяжесть костной системы. Подросток становится угловатым.

Эти изменения выдвигают новые требования к воспитанию и обучению. Параллельно с уроками геометрии разучиваются превращения форм и перемещения, в пространстве. Эти упражнения поддерживают возрастающую способность ориентироваться в пространстве, придавая подростку уверенность.

Упражнения на симметрию приводят подростка к внутреннему равновесию так необходимому в этом возрасте. Музыкальные упражнения на тоны и интервалы (в частности октавы) дают гармонизирующий импульс в этом возрасте.

Цели и задачи обучения в 6 классе

- Познакомить детей с выражением душевного в речевой эвритмии;
- научить детей соединять во времени и пространстве различные ритмические структуры;
- в речевой эвритмии научить непрерывному движению в речевом потоке;
- в музыкальной эвритмии научить дифференцированному слышанию мелодических голосов;
- развивать пространственное мышление учащегося на основе геометрических преобразований;
- развивать свободу и ловкость в работе с медной палочкой.
- В поэтической части урока внимание обращается на тонкие языковые оттенки – чередующиеся упражнения оттенков настроения человеческой души – радость, печаль, сосредоточенность. Через эвритмические движения и жест они могут помочь подростку лучше разобраться с собственными резко меняющимися настроениями души. Очень организуют учеников в этом возрасте сложные превращения геометрических форм. Различные упражнения форм приобретают характер упражнений на концентрацию и самообладание. Упражнения на правильную осанку требуют от подростка более сознательного участия при их исполнении и видоизменяясь, используются вплоть до 11 класса. Начинается освоение более сложных форм музыкальных и поэтических произведений.

Цели и задачи обучения в 7 классе:

- Знакомство учащихся с драматическими жестами, которые могут дополнять элементы драматических форм;
- Развитие абстрактного мышления;
- Знакомство учащихся с жестами, соответствующими различным душевным настроениям (радости, печали);
- Знакомство учащихся с понятием музыкального тембра;

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане ОЧУ «Вальдорфская школа «Семейный лад» в основной школе на изучение физической культуры отводится всего 510 часов, из них в 5- 9 классах – по 102 часа.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- Ценность патриотизма и Российской гражданственности любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- Ценность нравственных чувств нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- Ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- Ценность прекрасного красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- Ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» по данной программе у выпускников основной школы будут сформированы предметные знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **знать/понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий; биодинамические особенности и содержание физических упражнений; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
- при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; **уметь:**
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей,
- коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета по классам

5 класс

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Спортивные игры.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники

перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Развитие двигательных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Эвритмическая гимнастика.

Ориентация в пространстве и теле: углубление работы над геометрическими формами. Упражнения на фронтально-направленные движения: Знание формы «гармоническая восьмёрка», прямые формы: лестница, 5-ая звезда, изменение фронтального направления. Каноны в движении, двухголосные мелодии: Проработка ритма мелодии и канонов в музыкальных композициях. Тексты древних культур: Индия, Персия, Египет Греция. Принципы речевой эвритмии: согласные и гласные звуки (работа над парными согласными); успокаивающий (D,F,G,K,H) и возбуждающий (L,M,N,P,Q) ряды; соединение звуков с формами в пространстве; работа со звуками иностранной речи. Музыкальные гаммы. Проработка мелодий в верхнем голосе и в басу. Работа с медной палочкой: сознательное выполнение 7-мичастного упражнения; введение 12-тичастного упражнения, передача палочки. Упражнения на концентрацию сознания и движения: Шаги на счет, с хлопками, разные сложные каноны на гласные звуки. Педагогические упражнения: "Веселый Ауфтакт"; "Танец войны" и «Танец мира». Ритмы: гекзаметр; восходящие и нисходящие ритмы. Греческие танцы: Отработка танца «сиртаки». Упражнения на ловкость: Простые упражнения с медной палочкой, мешочками (жонглирование). «Растительные формы: Отработка форм: дуга, змейка, круг, плетёнка

6 класс

Знания о физической культуре

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приём. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Спортивные игры.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игр. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Развитие двигательных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Эвритмическая гимнастика.

Геометрически симметричные формы и их превращения: Квадрат (форма алмаза), треугольник, две 5-ых звезды (звезда в звезде), 7-ая звезда. Пространственные формы гласных звуков: перемещение группы по пространственным формам гласных звуков. Гласные и согласные звуки: Жесты звуков и их соединение : «Рим» ,«Средневековье» . Звуки в движении: Соединение гласных и согласных звуков в движении. Упражнения с палочкой: 7-ое – 2 часа; 12-ое – 2 часа; водопад (3-ёх видов); броски. Музыкальные интервалы: октавы в музыкальных произведениях, выполнение интервала жестом рук и в

движении. Гаммы: Знаки при ключе (диез, бемоль), выполнение гамм по различным пространственным формам. Тоны в движении: Выполнение музыкальных тонов руками и соединение их с движением по пространственным формам. Танцы: «Средневековые танцы» Работа в парах: броски с палочкой, передача палочки. Выполнение пространственных гласных звуков в парах, «Воинственное Я и Ты». Упражнения на рифму и ритм: Проработка парной, перекрёстной, опоясывающей рифмы в стихах в движении. Ритмы: Анапест, Дактиль, Ямб, Хорей, Гекзаметр. Упражнение на концентрацию сознания и движения: Работа над противоритмами; усложненные каноны. Педагогические упражнения: «Свет струится вверх, тяжесть тянет вниз» «Смотри в себя, смотри вокруг себя», «Я и Ты воинствующее», «Танец планет», «Весёлый Ауфтакт»

7 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня и его основное содержание. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Спортивные игры.

Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение

тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания.

Развитие двигательных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Эвритмическая гимнастика.

Упражнения на концентрацию и самообладание: Звёзды в теле (5-ая), «Смотри в себя, смотри вокруг себя», усложненные каноны под счёт. Ориентация в теле: 5-ая звезда в теле под пентатонику. Педагогические упражнения: «Свет струится вверх, тяжесть тянет вниз», «Смотри в себя, смотри вокруг себя». Ритмы и противоритмы: Анапест, Дактиль, Ямб, Хорей. Душевные жесты. Положение ног: Проработка через поэтический текст и прозу. Начало работы над балладами: Выстраивание фронтальных пространственных форм, проработка душевных жестов, добавление художественного аспекта. «Юморески»: Проработка Юмора в жестах звуков, в душевных жестах. Упражнение форм со сложными перемещениями в пространстве: Проработка форм «Диамант», звезда в звезде, метаморфозы треугольников. Продолжение и углубление работы с ритмом и метром: Разбор поэтического материала. Работа с мелодией: Мелодическая полифония, двухголосные мелодии. «Мажор», «Минор»: Углубление работа над Темами «Мажор и Минор» - жесты, пространственные формы. Тоны мелодии: Выполнение тонов мелодии, соединение их с движением. Упражнения с палочкой: 7-ое; 12-ое ; водопад (3-ёх видов); спираль; броски.

8 класс

Знания о физической культуре. Физическое развитие человека. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бег. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с основами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой

выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями

Спортивные игры.

Баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Освоение техники лыжных ходов. Знания

Овладения организаторскими способностями

Развитие двигательных способностей. Овладение техникой приемов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Знания. Овладения организаторскими способностями

9 класс

Знания о физической культуре. Самонаблюдение и самоконтроль. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение России (СССР).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура профессионально-прикладная физическая подготовка

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей

Гимнастика с основами акробатики. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями

Спортивные игры.

Баскетбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники владения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление технике перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Освоение техники лыжных ходов. Знания

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебники

- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2012.
- М.Я. Виленский. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010.

Учебно-методическая литература для учителя

- В.И. Лях, А.А. Зданевич. Программа. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2008.

Технические средства обучения

Физкультурное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, спортивная площадка, сектор для прыжков (яма с песком).
- спортивное оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, оборудование для прыжков в высоту, маты гимнастические, рулетка измерительная, свисток игровой, секундомер, флажки стартовые, эстафетные палочки;