

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей №51»

Рассмотрена
на заседании методической
кафедры учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол от 29.08.2017г.
№1

Принята
педагогическим советом МБУ
«Лицей №51»
Протокол от 31.08.2017
№ 1

Утверждена
приказом от 31.08.2017
№238-ОД

Директор МБУ «Лицей «51»
И.В. Щелакова



**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

Составители:

учителя физической культуры
Шахмаева Е.Н.,
Тишина Н.В.,
Исаева Т.О.,
Козлова С.Ю.,
Батова Е.Е.

Тольятти, 2017

Уровень: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Предметная область: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОБЖ

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Классы: 5-9

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Лицей №51»
- Рабочая программа: Физическая культура 5-9 классы, Лях В.И. Просвещение. 2014
Данная рабочая программа, ориентирована на работу с учебником:
- Виленский М.Я. И., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 кл. Просвещение. 2014
- Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. Просвещение. 2016

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение 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.
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.
3. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

4. 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 нем взаимопонимания.
5. 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
6. 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
7. 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.
8. 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.
9. Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
11. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Личностные результаты:

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

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»; проплыть 50 м;
- 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- 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

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из
- целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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.

Формирование у учащихся межпредметных понятий является одним из направлений достижения метапредметных образовательных результатов согласно ФГОС второго поколения. Каждый учебный предмет есть система научных понятий, поэтому в основе интеграции содержания обучения лежит интеграция понятий разных учебных предметов.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности

обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы:

- Знания о физической культуре
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Физическое совершенствование

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;
- раскрывать 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 с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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 индивидуальные нагрузки 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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);
- 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 (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять технику спортивного плавания, нырять, стартовать, выполнять повороты и финиширование;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

5 класс

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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

6 класс

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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

7 класс

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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

8 класс

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

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

II. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах

и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Зарождение Олимпийских игр древности.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

- История гимнастики.
- Основная гимнастика.

- Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений.
- Техника выполнения физических упражнений.

Организирующие команды и приемы:

- перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении;

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов и с предметами;
- прыжки со скакалкой;
- сочетание различных положений рук, ног и туловища;
- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении;
- упражнения мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг);
- девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Упражнение в равновесие:

- на скамейке и гимнастическом бревне;
- обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног;
- ходьба с перешагиванием через предметы;
- ходьба в равновесие (мешочек на голове).

Опорные прыжки:

- вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Освоение висов и упоров:

- мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися.
- девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.
- лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице

Легкая атлетика

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

История лёгкой атлетики.

Беговые упражнения:

- высокий старт от 10 до 15м;
- бег с ускорением от 30 до 40м;
- скоростной бег до 40м;
- бег на результат 60м;

- бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин;
- кросс 12 мин;
- бег с препятствиями и на местности, минутный бег;
- эстафеты, круговая тренировка;
- бег на 1000 метров.

Прыжковые упражнения:

- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;
- прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние;
- на дальность, в коридор 5-6 метров;
- в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 4-6м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние;
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;
- 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 (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- *История баскетбола.*
- *Основные правила игры в баскетбол.*
- *Основные приёмы игры в баскетбол.*
- *Правила техники безопасности.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- стойки и перемещения игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);

Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча, овладение техникой бросков мяча;

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате и круге);

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника;

Освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание и выбивание мяча;

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей:

- комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом;

Освоение тактики игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение;
- нападение быстрым прорывом;
- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола;

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- *История волейбола.*
- *Основные правила и приёмы игры в волейбол.*
- *Правила техники безопасности*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- стойки игрока;
- перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке остановки, ускорения);

Освоение техники приёма и передач мяча:

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;
- передачи мяча над собой и через сетку;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-волейбола;
- игры с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3);
- эстафеты, круговая тренировка.

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Передвижения на лыжах.*
- *История лыжного спорта.*

- *Основные правила соревнований.*
- *Одежда, обувь и лыжный инвентарь.*

Освоение техники лыжных ходов:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- подъём «полуёлочкой»;
- торможение «плугом»;
- повороты переступанием;
- передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их поведения, известные участники и победители)

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *История гимнастики.*
- *Основная гимнастика.*
- *Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений.*
- *Техника выполнения физических упражнений.*

Организуемые команды и приемы:

- сочетание различных положений рук, ног и туловища;
- строевой шаг; размыкание и смыкание;
- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении;

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов и с предметами;
- прыжки со скакалкой;
- мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг);
- девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Освоение висов и упоров:

- мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.
- девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Упражнения в равновесии:

- на скамейке и гимнастическом бревне;
- обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног;
- ходьба с перешагиванием через предметы;
- ходьба в равновесие (мешочек на голове);

Развитие силовых способностей, и силовой выносливости:

- лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице

Развитие скоростно-силовых способностей;

- опорные прыжки (прыжок ноги врозь - козел в ширину, высота 100-110 см)

Легкая атлетика

- *Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их поведения, известные участники и победители)*
- *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.*
- *История лёгкой атлетики.*

Беговые упражнения:

- высокий старт от 15 до 30 м;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- бег на результат 60 м;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кросс 15 мин;
- бег на 1200м.
- бег с препятствиями и на местности;
- минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча:

- в коридор 5-6 метров
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10м;
- с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- *История баскетбола.*
- *Основные правила игры в баскетбол.*
- *Основные приёмы игры в баскетбол.*
- *Правила техники безопасности.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- 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)

Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча, овладение техникой бросков мяча;

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате и круге);
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой
- комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание и выбивание мяча;

Освоение тактики игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- тактика свободного нападения
- позиционное нападение
- нападение быстрым прорывом
- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

- *История волейбола.*
- *Основные правила и приёмы игры в волейбол.*
- *Правила техники безопасности.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

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

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча:

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-волейбола;
- игры с ограниченным числом игроков (2х2, 3х2, 3х3);

- эстафеты, круговая тренировка.

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Передвижения на лыжах.*
- *История лыжного спорта.*
- *Основные правила соревнований.*
- *Одежда, обувь и лыжный инвентарь.*
- *Правила техники безопасности.*

Освоение техники лыжных ходов:

- одновременный двухшажный ход;
- бесшажный ход;
- подъём «ёлочкой»;
- торможение и поворот упором;
- прохождение на лыжах 3,5 км;
- игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Физическая нагрузка и ее влияние на сердце.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток
- 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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *История гимнастики.*
- *Основная гимнастика.*
- *Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями;*

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов):

- сочетание различных положений рук, ног и туловища;
- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении;

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами):

- мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг);
- девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Акробатические упражнения и комбинации:

- мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;
- акробатическая комбинация из ранее изученных элементов;
- девочки: кувырок назад в полушпагат;
- акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

- мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя;
- передвижение в висе;

- махом назад соскок;
- девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь;
- комбинации из ранее изученных элементов.

Опорные прыжки:

- мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см);
- девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см);

Развитие координационных способностей;

- упражнения на скамейке и гимнастическом бревне

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

- лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;
- мальчики: подтягивание из виса на высокой перекладине;
- девочки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Техника безопасности по легкой атлетике;*

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- бег на результат 60 м;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег;
- - бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег;
- бег на 1500м.
- эстафеты, круговая тренировка;
- варианты челночного бега 3x10 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 на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;
- в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.
- метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние;

- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;
- ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Спортивные игры

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *История баскетбола.*
- *Основные правила игры.*
- *Основные приемы игры.*
- *Правила техники безопасности.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- 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).

Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча, овладение техникой бросков мяча;

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, кругу);
- с пассивным сопротивлением защитника.
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;

Освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывание и выбивание мяча;
- перехват мяча;
- комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение, с изменением позиций;
- нападение быстрым прорывом;

- игра по правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *История волейбола.*
- *Основные правила и приёмы игры в волейбол.*
- *Правила техники безопасности.*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- стойки игрока;
- перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

Освоение техники приёма и передач мяча:

- прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;
- передача мяча над собой и через сетку
- нижняя прямая подача мяча через сетку;

Освоение техники прямого нападающего удара

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром;

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений: приём, передача, удар;

Освоение тактики игры:

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение с изменением позиций;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Передвижение на лыжах.*
- *История лыжного спорта.*
- *Основные правила соревнований.*
- *Одежда, обувь и лыжный инвентарь;*
- *Освоение техники лыжных ходов:*

Освоение техники лыжных ходов:

- одновременный одношажный ход;
- подъём в гору скользящим шагом;
- преодоление бугров и впадин при спуске с горы;
- - поворот на месте махом;

- прохождение дистанции 4 км

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток.
- 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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- ТБ на уроках гимнастики.
- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
- Страховка и помощь во время занятий гимнастикой.

Организуемые команды и приемы:

- совершенствование двигательных способностей, с помощью гантелей (2-3 кг), тренажёров, экспандеров.
- повороты в движении направо, налево.
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Освоение акробатических упражнений.

мальчики:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- кувырок вперёд и назад;
- длинный кувырок;
- стойка на голове и руках;

девочки:

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;
- кувырки вперёд и назад.

Совершенствование двигательных качеств.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики:

- из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;
- подъём махом назад в сед ноги врозь;
- подъём завесом вне.

Девочки:

- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев;
- из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь;
- вис лёжа на нижней жерди;
- сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков.

- мальчики: - прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см).
- девочки: - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Совершенствование двигательных способностей:

- с помощью гантелей (2-3 кг), тренажёров, экспандеров.

Легкая атлетика

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- бег в равномерном темпе - до 20мин., девочки- до 15 мин;
- кросс 15 мин;
- бег с препятствиями и на местности,
- 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места в цель и на дальность.
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) (девушки- с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м)
- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и п стоя с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Спортивные игры

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- ТБ на занятиях по баскетболу.
- Правила и приёмы игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча, овладение техникой бросков мяча;

- техника ловли и передач мяча;
- техники ведения мяча;
- техники бросков мяча;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

Освоение индивидуальной техники защиты:

- техника вырывания и выбивания мяча, перехват;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3,4х4,5х5 на одну корзину;
- нападение быстрым прорывом (3х2);
- взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка);
- игра по упрощённым правилам баскетбола.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- Терминология избранной спортивной игры;
- Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите);
- Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Освоение техники приёма и передач мяча:

- передача мяча над собой, во встречных колоннах;
- отбивание мяча кулаком через сетку;
- нижняя прямая подача мяча;
- приём подачи;

Освоение техники прямого нападающего удара

- прямой нападающий удар;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощённым правилам волейбола;

Совершенствование координационных способностей.

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
- Виды лыжного спорта.
- Применение лыжных мазей.
- Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.
- Техника безопасности при занятиях.
- Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Освоение техники лыжных ходов:

- одновременный одношажный ход (стартовый вариант);
- коньковый ход;
- торможение и поворот «плугом»;
- прохождение дистанции 4.5 км.;
- игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Роль опорно - двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Физическая культура человека

Участие в двигательной активности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Техника безопасности на уроках гимнастики.*
- *Страховка и помощь во время занятий гимнастикой.*

Организуемые команды и приемы:

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге
- команда «Прямо!»,
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

- мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега;
- девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Освоение опорных прыжков.

- мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).
- девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение висов и упоров.

- мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой;
- девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь

Совершенствование двигательных качеств.

Легкая атлетика

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.*
- *Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости быстроты, силы, координационных способностей.*

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80м;
- до 70м
- бег на результат 60 м;
- бег на результат 100м.

- бег в равномерном темпе - до 20мин., девочки - до 15 мин;
- кросс 15 мин;
- бег с препятствиями и на местности;
- 6 минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
- бег на 1500 м
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места в цель и на дальность, с 4-5 ш разбега.
- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) (девочки- с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м)
- бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных и п стоя с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Спортивные игры

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- ТБ на занятиях по баскетболу.
- Правила и приёмы игры в баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча, овладение техникой бросков мяча;

- техники ловли и передач мяча;
- техники ведения мяча;
- техники бросков мяча;
- броски одной и двумя руками в прыжке;

Освоение индивидуальной техники защиты:

- вырывания и выбивания мяча, перехвата;

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2,3x3,4x4,5x5 на одну корзину;
- нападение быстрым прорывом (3x2);
- взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка);
- игра по упрощённым правилам баскетбола.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.*
- *Терминология избранной спортивной игры;*
- *Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите);*
- *Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;*

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:

- *техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Освоение техники ловли, передачи, приёма и передач мяча:

- *техники ловли, передачи, ведения мяча или броска;*
- *передача мяча над собой, во встречных колоннах.*
- *отбивание мяча кулаком через сетку.*
- *нижняя прямая подача мяча.*
- *приём подачи.*

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- *тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).*
- *технике прямого нападающего удара.*
- *тактики освоенных игровых действий.*
- *игра по упрощенным правилам волейбола.*

Совершенствование координационных способностей

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

- *Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.*
- *Техника безопасности при занятиях.*
- *Оказание помощи при обморожениях и травмах.*

Освоение техники лыжных ходов:

- *попеременный четырёхшажный ход.*
- *одновременный одношажный ход (стартовый вариант).*
- *прохождение дистанции 5 км.*
- *игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Эстафеты*

