

Рабочая программа по физической культуре 5 - 9 класс

1. Пояснительная записка

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 - 9 классов базового уровня, разработана на основе ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.

С учетом:

- Примерной программы по учебному предмету Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010;
- Федерального закона “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04. 2011г.).
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Согласно учебному плану образовательной организации на изучение всех учебных тем программы по физической культуре выделяется 3 часа в неделю в:

- 5 классах – 105 часов;
- 6 классах – 105 часов;

и по 2 часа в неделю:

- 7 классах – 70 часов;
- 8 классах – 72 часа;
- 9 классах – 68 часов.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты на уровень ООО:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России (Л1);
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества (Л2);
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества (Л3);
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной (Л4);
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию (Л5);
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира (Л6);
- 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 (Л7);
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания (Л8);
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества (Л9);
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (Л10);
- 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 (Л11);
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности (Л12);
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни (Л13);
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (Л14);
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи (Л15).

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения (Л16);
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности (Л17);
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой (Л18).

Метапредметные результаты на уровень ООО:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (М1);

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (М2);
- 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 (М3);
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения (М4);
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности (М5);
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками (М6);
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов (М7);
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение (М8);
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности (М9).

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием (М10);
- 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 (М11);
- 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 (М12).

Предметные результаты:

5 класс

Обучающийся 5 класса научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью П1
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками П2
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели П3
- руководствоваться правилами оказания первой медицинской 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 П4
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма П5

Обучающийся 5 класса получит возможность научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;-характеризовать исторические вехи

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно П6- выполнять кувырок назад и вперёд слитно П7- выполнять кувырки вперёд с разбега П8- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев П9- выполнять мост из положения лёжа и стоя П10- выполнять упражнения на брусьях П11

- Обучающийся 5 класса получит возможность научиться в разделе «Физическое совершенствование»:*

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по канату
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

Обучающийся 6 класса научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе П1
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек П2
- 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 П3
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели П4

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий П5
 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями П6
- Обучающийся 6-го класса получит возможность в разделе «Физическая культура как область знаний»:*
- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

По окончании 6-го класса учащийся научится в разделе «Физическое совершенствование»:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности П7
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) П8
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П9
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений П10
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) П11
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) П12
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов П13
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности П14
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности П15
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств П16

По окончании 6-го класса учащийся получит возможность в разделе «Физическое совершенствование»:

- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс

Обучающийся 7 класса научится в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья П1
- овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели П2

Обучающийся 7 класса получит возможность в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни.

По окончании 7-го класса учащийся научится в разделе «Физическое совершенствование»:

- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека П3
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий П4
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности П5
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами П6
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство П7

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться в разделе «Физическое совершенствование»:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- получит опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма.

8 класс

Обучающийся 8 класса научится в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами П1
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации П2
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни П3
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом П4
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения П5
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры П6
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха П7

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться в разделе «Физическая культура как область знаний»:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину.

По окончании 8-го класса учащийся научится в разделе «Физическое совершенствование»:

- физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма П8
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам П9
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении П10
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим П11
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности П12
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям П13
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях П14
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности П15
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре П16

Обучающийся 8-го класса получит возможность научиться в разделе «Физическое совершенствование»:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

9 класс

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. 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 П1
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма П2
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга П3
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности П4
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма П5

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Выпускник научится в разделе «**Знания о физической культуре**»:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе П6
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек П7
- 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 П8
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели П9

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий П10
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями П11

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, принеших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник научится в разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций П12
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма П13
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств П14
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их П15
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой П16

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

Выпускник научится в разделе «Физическое совершенствование»:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности П17
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) П18
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) П19
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России) П20
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов П21

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности П22
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности П23
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности П24
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств П25

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;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний.

1. 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.

2. 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».

3. 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.

1. 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.

2. 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.

1. 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).

2. 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 на гимнастических, параллельных брусьях (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

3. 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, спортивные игры).

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-9 классов

	Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Класс	Мальчики			Девочки		
					Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий	Уровень низкий	Уровень средний	Уровень высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	5	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
			12	6	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
			13	7	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
			17	8	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
			15	9	6,3 и выше	6,1 - 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 - 5,7	5,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10м	11	5	9,7 и выше	9,3 - 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 - 9,3	8,9 и ниже
			12	6	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,6 - 9,1	8,8
			13	7	9,3	9,0 - 8,6	8,3	10,0	9,5 - 9,0	8,7
			14	8	9,0	8,7 - 8,3	8,0	9,9	9,4 - 9,0	8,6
			15	9	8,6	8,4 - 8,0	7,7	9,7	9,3 - 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	5	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	6	145	165 - 160	200	135	155 - 175	190
			13	7	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
			14	8	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
			15	9	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205

4	Выносливость	Бег 6 минут	11	5	900 и ниже	1000 - 1100	1300 и выше	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
			12	6	950	1100 - 1200	1350	750	900 - 1050	1150
			13	7	1000	1150 - 1250	1400	800	950 - 1100	1200
			14	8	1050	1200 - 1300	1450	850	1000 - 1150	1250
			15	9	1100	1250 - 1350	1500	900	1050 - 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	5	2 и выше	6 - 8	10 и ниже	4 и выше	8 - 10	15 и ниже
			12	6	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
			13	7	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
			14	8	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
			15	9	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	5	1	4 - 5	6 и выше	...	...	...
			12	6	1	4 - 6	7	...	...	...
			13	7	1	5 - 6	8	...	...	...
			14	8	2	6 - 7	9	...	...	...
			15	9	3	7 - 8	10	...	...	...
		Подтягивание на низкой перекладине	11	5	...	...	...	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	6	...	...	...	4	11 - 15	20
			13	7	...	...	...	5	12 - 15	19
			14	8	...	...	...	5	13 - 15	17
			15	9	...	...	...	5	3 - 13	16

4. Тематическое планирование 5 класс (105 часов)

№	Наименование раздела/темы уроков	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности
		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	
1.	Основы знаний. Истории физической культуры. Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История зарождения олимпийского движения в России Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	3	21	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывают содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения

	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей. Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Овладение техникой спринтерского бега. История легкой атлетики. Высокий старт 10-15м. Бег с ускорением 30м. Скоростной бег 40м. Бег на результат 60м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 10-12 мин., бег 10			Олимпийских игр, объединяют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Суварины, роль Пьера де Суварины, анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Изучать историю легкой атлетики. Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), встречная эстафета, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств . Подбирать: Разбег. Прыжок с 7-9шагов разбега. Метание малого... Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Знать инструктаж по ТБ Сдавать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», бег на результат (60 м). Выполнять специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, прыжок с 7-9 шагов разбега, приземление, метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Развивать скоростно-силовые качества. Изучать историю легкой атлетики. Описывать технику
--	--	--	--	--

				выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, применяя их для развития физических качеств. Соблюдать правила безопасности.
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	2 (1 б/б; 1 в/б)	34: (17б/б, 17 в/б)	Знать технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Демонстрировать стойку и передвижения игрока, остановка прыжком, ведение мяча на месте, выполнять ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Знать правила ТБ при игре в баскетбола. Выполнять остановку прыжком, ловлю мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Играть в мини-баскетбол. Развивать координационные качества. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Демонстрировать бросок двумя руками снизу в движении, позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетать приемы: (ведение - остановка - бросок), передвижения в стойке, передачу мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, прием мяча снизу двумя руками над собой. Изучать историю волейбола, запоминают имена

				олимпийских чемпионов, овладевают основными приемами игры в волейбол. рать в мини-волейбол. Выполнять прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, нижняя прямая подача с 3-6 м. Описывать технику изучаемых игровых приемов, осваивать и самостоятельно, выявлять ошибки, соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, выполнять правила игры, осуществлять судейство игры, подбирать одежду для занятий на открытом воздухе, использовать игру, как средство активного отдыха.
3.	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». 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 на гимнастических, параллельных брусьях (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	3	21	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Определять степень утомления организма во время игры, использовать игровые действия развития выносливости. Выполнять: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Висы согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развивать силовые способности. Демонстрировать перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте, висы согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), подтягивания в висе, кувырок вперед, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, кувырки вперед и назад,

				стойка на лопатках. Развивать силовых способностей. Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками, прыжок ноги врозь. Развивать силовые способности. Демонстрировать строевой шаг, повороты на месте.
4.	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).	2	19	Понимать и объяснять влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Выполнять беговые упражнения Бег по пересеченной местности, равномерный бег (12 мин). ОРУ., специальные беговые упражнения, преодоление препятствий. Развивать выносливости. Демонстрировать бег в равномерном темпе (1000 м), высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Развивать скоростные возможности. Демонстрировать старты из различных исходных положений, бег на результат (60 м), прыжок в высоту с места, метание теннисного мяча на дальность.
	Итого		105 ч.	

6 класс (105 часов)

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
		Теория (кол-	Практика (кол-	

		во часов)	во часов)	
1.	Основы знаний. Истории физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	2	22	Знать историю и современное развитие физической культуры. Регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов. Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений, беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применять метательные

				упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применять разученные упражнения для развития выносливости. Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
2.	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 на гимнастических, параллельных брусьях (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	2	22	Изучать историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различать строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывать

				страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	2 (1 б/б 1 в/б)	34: (17 б/б, 17 в/б)	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом

				воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Овладевать терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствоваться правилами техники безопасности. Объяснять правила и основы организации игры.
4.	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).	2	19	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость). Демонстрировать высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения, прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения, прыжок в длину с 7–9 шагов, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения, равномерный бег до 10 минут, бег в гору, преодоление препятствий. Развивать выносливость. Выполнять ОРУ. Эстафеты. Развивать скоростные способности. Соблюдать инструктаж по ТБ, Развивать скоростно-силовые способности. Знать терминологию прыжков в длину.
	Итого		105 ч	

7 класс (70 часов)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая	15 часов	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

	атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
2	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». Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	3 + 12 часов	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении

	снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на гимнастических, параллельных брусьях (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
3	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). Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Баскетбол 1 + 14 часов, Волейбол- 1 + 14 часов	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Изучать историю волейбола, правила техники безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
4	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка:	10 часов	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности.

	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).		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость). Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Кросс на время -1500метров.
	Итого	70 часов	

8 класс (72 часа)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
1	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. Спортивно-оздоровительная	3 + 12 часов	Пересказывать тексты по истории и современному развитию физической культуры. Определять и кратко характеризовать Олимпийские игры. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Инструктаж по Т.Б. в туристическом походе. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют прыжковые упражнения для развития

	деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.		соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
2	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. 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 на гимнастических, параллельных брусьях (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	3 + 12 часов	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Баскетбол 16 часов, Волейбол- 16 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.
4	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). 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.	2 + 8 часов	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений. Измерять частоту сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений и при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качество силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Развивать физические качества.

	Общесфизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
	Итого	72 часа	

9 класс (68 часов)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.
1	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. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые	4 + 11 часов	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

	упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.		
2	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. 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 на гимнастических, параллельных брусьях (мальчики), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	3 + 8 часов	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Соблюдать правила техники при выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Баскетбол 16 часов, Волейбол 16 часов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.

			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
4	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).	10 часов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прикладной направленности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических

			качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).
	Итого	68 часов	