

Приложение к приказу
МБОУ «Школа № 12»
От 02.09.2021г. № 96

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс

Составитель:
Алексина Капиталина Анатольевна
Учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе требования к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы.

Целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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 приемами базовых видов спорта- привлечении учащихся к сдаче всероссийского комплекса ГТО;
- освоение 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.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание обязательного минимума Федерального государственного стандарта предполагает изучение плавания. В связи с отсутствием материально-технической базы для проведения уроков по плаванию, увеличивается

количество часов на изучение учебного материала по спортивным играм, с учетом региональных особенностей - лыжной подготовке. Изучение разделов «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» осуществляется в рамках раздела «Физическое совершенствование». В программу с 7 по 9 класс, включено изучение вида «Единоборства».

Общая характеристика учебного предмета.

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данная программа предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

К основным формам организации учебного процесса по предмету относятся: фронтальная, индивидуальная, групповая. Оценивание

деятельности учащихся проводится по основам знаний и уровню физической подготовленности. Для проверки знаний и умений учащихся используется опрос в устной форме и анкетирование. Для проверки уровня физической подготовленности используется тестирование по основным показателям развития основных физических способностей.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение физической культуры в 5-9 классах отводится - 340 часов.

На 5 классы - 68 часа, на 6 классы - 68 часа, на 7 классы - 68 часа, на 8 классы - 68 часа, на 9 классы - 68 часа.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве - в сдаче всероссийского комплекса ГТО;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания

занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- владение способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- владение способностью активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 красивую осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение поддерживать хорошее телосложение, желание его сохранить в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- научатся культуре движения, умению передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно - практической деятельности.

Регулятивные УУД:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

- умение осуществлять поиск информации по вопросам физической культуры, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- умение осуществлять поиск информации по вопросам физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательному и уважительному отношению к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- 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.

Области эстетической культуры:

- 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик 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 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;

Ученик 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;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30

Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс

Ученик 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 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.

Ученик 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 упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-	-	-

				времени		
--	--	--	--	---------	--	--

7 класс

Ученик 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 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3

Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс

Ученик 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10

Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

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.

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 индивидуальную нагрузку с учётом 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой	7	8	11	-	-	-

перекладине						
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- владение способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение способностью активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 красивую осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение поддерживать хорошее телосложение, желание его сохранить в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- научатся культуре движения, умению передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно - практической деятельности.

Регулятивные УУД:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- умение осуществлять поиск информации по вопросам физической культуры, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательному и уважительному отношению к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- 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.

Области эстетической культуры:

- 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

5 класс.

Знания о физической культуре 6 часов.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура.

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). 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 68 часов. Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов).

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте. *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Ритмическая гимнастика (девочки): шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки).

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, прыжок на козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками;

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор;

Легкая атлетика (16 часов).

Беговые упражнения: высокий старт; низкий старт; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; бег на средние дистанции;

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

Метание малого мяча: метание малого мяча по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов); метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.

Лыжная подготовка (13 часов).

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы спуски, повороты, торможения. /подъем лесенкой; подъем елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; поворот переступанием.

Спортивные игры (17 часов).

Баскетбол 7 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой сбоку; вырывание и выбивание мяча.

Волейбол 7 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; верхняя прямая подача; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке.

Футбол 3 часа. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу

внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью.

6 класс.

Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура.

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

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы физкультурной деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (13 часов).

Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении;

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; мост, из положения лёжа на спине

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки).

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, прыжок на козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; спрыгивание и соскоки вперед.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис на согнутых ногах; вис согнувшись.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) наскок в упор; передвижение вперед на руках; наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону);

Легкая атлетика (18 часов).

Беговые упражнения: высокий старт; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; бег на средние дистанции;

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Лыжная подготовка (12 часов).

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы спуски, повороты, торможения. /подъем лесенкой; подъем елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; поворот переступанием; торможение плугом.

Спортивные игры (25 часов).

Баскетбол 12 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний, повороты с мячом на месте.

Волейбол 10 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар.

Футбол 3 часа. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; удары по воротам.

7 класс

Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). История физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование 68 часов. Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (13 часов).

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; *Акробатические упражнения и комбинации:* кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); мост, из положения лёжа на спине.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг

польки).

Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки;

спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись,

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед;

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки) из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; наскок на верхнюю жердь в вис; в виси на верхней жерди размахивание изгибами; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

Легкая атлетика (18 часов).

Беговые упражнения: высокий старт; низкий старт; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; бег на средние дистанции;

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Лыжная подготовка (12 часов).

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы спуски, повороты, торможения. /подъем лесенкой; подъем елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; поворот переступанием; торможение плугом. торможение упором.

Спортивные игры (25 часов)

Баскетбол 10 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; повороты с мячом на месте.

Волейбол 10 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке.

Футбол 4 часа. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; удары по воротам; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

Единоборства (3 часа).

Гигиена борца. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс.

Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). История физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Способы физкультурной деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование 68 часов. Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 часов). *Организуемые команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; мост из положения стоя.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; *Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки):* из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

Легкая атлетика (18 часов).

Беговые упражнения: высокий старт; низкий старт; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; бег на средние дистанции; эстафетный бег, барьерный бег, спортивная ходьба.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега

способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов); метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени.

Лыжная подготовка (12 часов).

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов; перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы спуски, повороты, торможения. / подъем лесенкой; подъем елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; поворот переступанием; торможение плугом, торможение упором; торможение боковым скольжением.

Спортивные игры (22 часа).

Баскетбол 10 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения.

Волейбол 8 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Футбол 4 часов. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; удары по воротам; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

Единоборства (3 часа).

Гигиена борца. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.

9 класс.

Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). История физической культуры.

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

Физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование 68 часов. Физкультурно-оздоровительная

деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (13 часов). *Организующие команды и приемы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; мост из положения стоя.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно; зачетные комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): размахивание в вися; из размахивания в вися подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.

Легкая атлетика (18 часов).

Беговые упражнения: высокий старт; низкий старт; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег; бег на средние дистанции; эстафетный бег, барьерный бег, спринтерский бег; спортивная ходьба.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» *Метание малого мяча* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов); метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени;

Лыжная подготовка (12 часов).

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; перелезание на лыжах через препятствие; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы спуски, повороты, торможения: подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин; поворот переступанием; торможение плугом. Торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры (22 часа).

Баскетбол 10 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; тактические действия: подстраховка; личная опека.

Волейбол 8 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Футбол 4 часов. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; удары по воротам; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом; удар по мячу серединой лба; использование корпуса; обыгрыш сближающихся противников; финты.

Единоборства (3 часа).

Гигиена борца. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Захват рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Приёмы борьбы за выгодное положение. Учебная схватка.

Тематическое планирование

Раздел, тема	
5 класс	
Знания о физической культуре История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	<i>6 часов</i>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование») Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование») гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Гимнастика с основами акробатики оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.	<i>16 часа</i>
Легкая атлетика	<i>16 часа</i>
Лыжная подготовка	<i>13 часов</i>
Спортивные игры	<i>17 часов</i>
6 класс	
Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование») История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование») Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	<i>68 часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	<i>13 часов</i>
Легкая атлетика	<i>18 часа</i>
Лыжная подготовка	<i>12 часов</i>
Спортивные игры	<i>25 часов</i>
7 класс	
Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	

История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	<i>68 часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	<i>13 часов</i>
Легкая атлетика	<i>16 часов</i>
Лыжная подготовка	<i>12 часов</i>
Спортивные игры	<i>24 часа</i>
Единоборства	<i>3 часа</i>
<i>7 класс</i>	
Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	<i>68 часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	<i>13 часов</i>
Легкая атлетика	<i>16 часов</i>
Лыжная подготовка	<i>12 часов</i>
Спортивные игры	<i>24 часа</i>
Единоборства	<i>3 часа</i>
<i>8 класс</i>	
Знания о физической культуре (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	<i>68 часов</i>

Гимнастика с основами акробатики	<i>13 часов</i>
Легкая атлетика	<i>18 часов</i>
Лыжная подготовка	<i>12 часов</i>
Спортивные игры	<i>22 часа</i>
Единоборства	<i>3 часов</i>
9 класс	
Знания о физической культуре. (изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	
История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Физическая культура человека.	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).	<i>68 часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	<i>13 часов</i>
Легкая атлетика	<i>18 часов</i>
Лыжная подготовка	<i>12 часов</i>
Спортивные игры	<i>22 часа</i>
Единоборства	<i>3 часа</i>

Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса. Литература для учащихся.

1. Учебники для общеобразовательных учреждений В.И.Ляха

Литература для учителя.

1.Лях В.И. Физическая культура. 5-9 класс / - М.: АО Издательство

«Просвещение»

2.Авторская программа «Физическая культура. Лях В.И. Рабочие

программы . Предметная линия учебников 5-9 классы / - М.: АО

Издательство «Просвещение»

Все учебники включены в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, реализуют ФГОС НОО по учебному предмету «Физическая культура».

3.http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4.<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5.<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

Учебно-практическое оборудование.

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Козел гимнастический.
3. Канат для лазанья.
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
5. Стенка гимнастическая.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания).

8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9. Палка гимнастическая, скакалка детская.
10. Мат гимнастический.
11. Гимнастический подкидной мостик.
12. Кегли.
13. Обручи.
14. Планка для прыжков в высоту.
15. Стойка для прыжков в высоту.
16. Щит баскетбольный тренировочный.
17. Жилетки игровые, форма.
18. Сетка волейбольная.
19. Аптечка.
20. Секундомер.
21. Свисток.
22. Параллельные брусья.

Аннотация
к рабочей программе
по учебному предмету «Физическая культура»
5 – 9 класс (ФГОС НОО)

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основании ООП НОО МБОУ «Школа № 12» с учетом авторской программы под редакцией Ляха В.И.

Предмет «Физическая культура» изучается в 5-9 классах в объеме 340 часов и рассчитан на пять лет обучения со следующим

Учебный предмет класс	Количество часов в неделю/год					
	5	6	7	8	9	Всего
Физическая культура	2/68	2/68	2/68	2/68	2/68	340

Преподавание ведётся по УМК «Школа России»

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплексом:

Учебники:

- 1.Лях В.И. Физическая культура. 5-9 класс / - М.: АО Издательство «Просвещение»
- 2.Авторская программа «Физическая культура. Лях В.И. Рабочие программы . Предметная линия учебников 5-9 классы / - М.: АО Издательство «Просвещение»

Все учебники включены в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, реализуют ФГОС НОО по учебному предмету «Физическая культура».