

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №118»

городского округа Самара



Программа рассмотрена на
заседании МО

«физическая культура»
Протокол №23 от «07» 06 2019г.
Председатель МО

И.В. Терпуков

Проверено

«07» 06 2019г.

Зам. директора по УВР

Олеся Владимировна

Утверждаю

Директор школы

Д.М. Терпуков

«02» 09 2019г.

(приказ №279 от 02.09 2019г)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Классы: 5-9

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
 - Физическая культура. Рабочие программы. Завершенная предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Просвещение 2021
 - ООП ООО МБОУ Школа № 118 г.о. Самара;
- и ориентирована на использование учебно-методического комплекта под редакцией Лях В.И.:

5-9классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 10 классы В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2014.

В учебном плане МБОУ Школы №118 г.о. Самара на изучение физической культуры предусмотрено: 5 класс - 102 часа, 3 часа в неделю; 6 класс - 102 часа, 3 часа в неделю; 7 класс - 102 часа, 3 часа в неделю; 8 класс - 102 часа, 3 часа в неделю; Общее число учебных часов за 5 лет обучения составляет 510 часа.

Формы контроля, их количество

Формы контроля	I	II	III	IV	Год
----------------	---	----	-----	----	-----

5 класс					
Тестовые нормативы	5	4	5	5	19
Контрольные упражнения	5	6	5	5	21
Зачет	2	2	2	1	7
Итого	12	12	12	11	47
6 класс					
Тестовые нормативы	5	4	5	5	19
Контрольные упражнения	5	6	5	5	21
Зачет	2	2	2	1	7
Итого	12	12	12	11	47

Формы контроля	I	II	III	IV	Год
7 класс					
Тестовые нормативы	5	4	5	5	19
Контрольные упражнения	5	6	5	5	21
Зачет	2	2	2	1	7
Итого	12	12	12	11	47
8 класс					
Тестовые нормативы	5	4	5	5	19
Контрольные упражнения	5	6	5	5	21
Зачет	2	2	2	1	7
Итого	12	12	12	11	47

Формы контроля	I	II	III	IV	Год
9 класс					
Тестовые нормативы	5	4	5	5	19
Контрольные упражнения	5	6	5	5	21
Зачет	2	2	2	1	7
Итого	12	12	12	11	47

количество часов на изучение программы, отражены внесенные изменения в авторскую программу: 5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в авторской программе	Количество часов, предусмотренных в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	7	
2	Спортивные игры. Основы знаний о физической культуре	20	34
3	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний о физической культуре	18	23
4	Легкая атлетика. Основы знаний о физической культуре	20	25
5	Лыжная подготовка. Основы знаний о физической культуре	17	20
6	Элементы единоборств	8	
7	Вариативный блок	15	

количество часов на изучение программы, отражены внесенные изменения в авторскую программу: 6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в авторской программе	Количество часов, предусмотренных в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	7	
2	Спортивные игры. Основы знаний о физической культуре	20	34
3	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний о физической культуре	18	23
4	Легкая атлетика. Основы знаний о физической культуре	20	25
5	Лыжная подготовка. Основы знаний о физической культуре	17	20
6	Элементы единоборств	8	
7	Вариативный блок	15	

количество часов на изучение программы, отражены внесенные изменения в авторскую программу: 7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в	Количество часов, предусмотренных в
-------	-----------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

		авторской программе	рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	7	
2	Спортивные игры. Основы знаний о физической культуре	20	34
3	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний о физической культуре	18	23
4	Легкая атлетика. Основы знаний о физической культуре	20	25
5	Лыжная подготовка. Основы знаний о физической культуре	17	20
6	Элементы единоборств	8	
7	Вариативный блок	15	

количество часов на изучение программы, отражены внесенные изменения в авторскую программу: 8 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в авторской программе	Количество часов, предусмотренных в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	7	
2	Спортивные игры. Основы знаний о физической культуре	20	34
3	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний о физической культуре	18	23
4	Легкая атлетика. Основы знаний о физической культуре	20	25
5	Лыжная подготовка. Основы знаний о физической культуре	17	20
6	Элементы единоборств	8	
7	Вариативный блок	15	

количество часов на изучение программы, отражены внесенные изменения в авторскую программу: 9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов, предусмотренных в авторской программе	Количество часов, предусмотренных в рабочей программе
--------------	------------------------------	--	--

1	Основы знаний о физической культуре	7	
2	Спортивные игры. Основы знаний о физической культуре	20	34
3	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний о физической культуре	18	23
4	Легкая атлетика. Основы знаний о физической культуре	20	25
5	Лыжная подготовка. Основы знаний о физической культуре	17	20
6	Элементы единоборств	8	
7	Вариативный блок	15	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Планируемые результаты

Личностные

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на- рода России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить

снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

овладение сведениями о роли и значении физической

культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья

(вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты 5класс

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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 Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,;

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

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, 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 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 волейбол,

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.

Предметные 6 класс

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, 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 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, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций

составлять комплексы физических упражнений 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 физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега•;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Предметные 7 класс

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в со- временном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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 для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей 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, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

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.

Предметные 8 класс

Выпускник научится:

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 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.

Предметные 9класс

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в со- временном 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.

Предметные 9 класс

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в со- временном 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 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 способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета 5 класс.

Основы знаний о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

.Режим дня и его основное содержание.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Требования к технике безопасности на уроках по легкой атлетике.

Требования к технике безопасности на уроках по спортивным играм

Требования к технике безопасности на уроках по гимнастике.

Требования к технике безопасности на уроках по лыжной подготовке

.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты, презентации и итоговые работы (по итогам изучения каждого из разделов программы)

Лёгкая атлетика

требования к технике безопасности

овладение техникой спринтерского бега

овладение техникой прыжка в длину

овладение техникой метания на дальность малого мяча весом 150 г

развитие выносливости: бег 1км, бег 1,5 м, кросс до 15мин, бег с препятствиями, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий

развитие скоростно-силовых способностей: многоскоки, всевозможные прыжки и метания.

развитие скоростных способностей, бег 30м, бег 60м, бег 200м,400м, бег 500м , эстафеты с метанием, бегом, прыжками

Гимнастика с элементами акробатики:

требования к технике безопасности

упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

освоение висов и упоров

освоение опорных прыжков

освоение акробатических упражнений и комбинаций

развитие координационных способностей

развитие силовых способностей и силовой выносливости

лазание по канату, и гимнастической стенке, подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе лежа на низкой перекладине, комбинаций из

ранее изученных элементов на перекладине, брусках параллельных и брусках р/в

развитие гибкости (составление комбинаций на акробатике, равновесии)

.Спортивные игры:

требования к технике безопасности

освоение техники передвижения, остановок, поворотов, стоек

освоение техники приема и передач

освоение техники нижней прямой подачи мяча

овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

игровые упражнения и эстафеты (с баскетбольными мячами, с набивными мячами, с преодолением полос препятствий).

Лыжная подготовка:

требования к технике безопасности

освоение техники лыжных ходов, освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений

развитие выносливости: передвижение на лыжах до 2км

развитие скоростной выносливости

Содержание учебного предмета 6класс

Лёгкая атлетика

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР)

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и итоговые работы (по итогам изучения каждого из разделов программы)

требования к технике безопасности

овладение техникой спринтерского бега

овладение техникой прыжка в длину

овладение техникой метания: метанием малого мяча весом 150 г на дальность

развитие выносливости: бег 1 км, 1,5 км, кросс до 15 мин; бег с препятствиями, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий

развитие скоростно-силовых способностей

развитие скоростных способностей: бег 30 м, бег 60 м, бег 200 м, 400 м, бег 500 м, 800 м, эстафеты с метанием, бегом, прыжками

Спортивные игры:

Основы знаний о физической культуре

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура человека (познай себя)

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и итоговые работы (по итогам изучения каждого из разделов программы)

требования к технике безопасности

освоение техники передвижения, остановок, поворотов, стоек

освоение техники приема и передач мяча

освоение техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи мяча

овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

развитие координационных способностей

игровые упражнения и эстафеты (с баскетбольными мячами, с набивными мячами, с преодолением полос препятствий).

Гимнастика с элементами акробатики:

Режим дня и его основное содержание.

Самонаблюдение и самоконтроль Основы знаний о физической культуре

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и итоговые работы (по итогам изучения каждого из разделов программы)

требования к технике безопасности

упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

освоение висов и упоров

освоение опорных прыжков

освоение акробатических упражнений и комбинаций

развитие координационных способностей

развитие силовых способностей и силовой выносливости

лазание по канату, и гимнастической стенке, подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе лежа на низкой перекладине, комбинаций из ранее изученных элементов на перекладине, брусьях параллельных и брусьях разновысоких

развитие гибкости.

Лыжная подготовка:

Основы знаний о физической культуре

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и итоговые работы (по итогам изучения каждого из разделов программы)

требования к технике безопасности

освоение техники лыжных ходов

освоение техники лыжных ходов, освоение техникой спусков, подъемов, поворотов, торможений

развитие выносливости: передвижение на лыжах до 2км

развитие скоростной выносливости

Содержание учебного предмета 7 класс

Лёгкая атлетика

Основы знаний о физической культуре.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР)

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

требования к технике безопасности

овладение техникой спринтерского бега

овладение техникой прыжка в длину

овладение техникой метания на дальность малого мяча весом 150 г

развитие выносливости: бег 1км, бег 1,5 км, кросс до 15мин; бег с препятствиями, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий, круговая тренировка

развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания

развитие скоростных способностей: бег 30м, бег 60м, бег 200м, бег 400м, бег 800м, эстафеты с метанием, бегом, прыжками.

.Спортивные игры:

Основы знаний о физической культуре

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Режим дня и его основное содержание.

Физическая культура человека (познай себя)

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спор
Рефераты и презентации (по итогам изучения каждого из разделов программы)
требования к технике безопасности
освоение техники передвижения, остановок, поворотов, стоек
освоение техники приема и передач мяча
освоение техники нижней прямой подачи мяча, нападающего удара
овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
развитие координационных способностей: игровые упражнения и эстафеты (с
баскетбольными мячами, с набивными мячами, с волейбольными мячами)

Гимнастика с элементами акробатики:

Основы знаний о физической культуре

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и
спортом.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и презентации (по итогам изучения каждого из разделов программы)

требования к технике безопасности

упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

освоение висов и упоров

освоение опорных прыжков

освоение акробатических упражнений и комбинаций

развитие координационных способностей

развитие силовых способностей и силовой выносливости :лазание по канату, и
гимнастической стенке, подтягивание в висе на высокой перекладине
(мальчики), в висе лежа на низкой перекладине, комбинаций из ранее
изученных элементов на перекладине, брусьях параллельных и брусьях р/в

развитие гибкости: составление комбинаций по акробатике, на равновесии.

Лыжная подготовка:

Основы знаний о физической культуре

Всестороннее и гармоничное физическое развитие

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и презентации (по итогам изучения каждого из разделов программы)

требования к технике безопасности

освоение техники лыжных ходов, освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений

развитие выносливости: передвижение на лыжах до 3км

развитие скоростной выносливости

Содержание учебного предмета 8 класс

Основы знаний о физической культуре

История возникновения и формирование физической культурой

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Физическое развитие человека

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (техническая ошибка)

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Совершенствование физических способностей

Требования к технике безопасности на уроках по легкой атлетике.

Требования к технике безопасности на уроках по спортивным играм

Требования к технике безопасности на уроках по гимнастике.

Требования к технике безопасности на уроках по лыжной подготовке

.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и презентации (по итогам изучения каждого из разделов программы)

Лёгкая атлетика

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

овладение техникой спринтерского бега

овладение техникой прыжка в длину

овладение техникой метания на дальность малого мяча весом 150 г

развитие выносливости бег 1км, бег 2 км, кросс до 15мин; бег с препятствиями, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.), круговая тренировка

развитие скоростно-силовых способностей: дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей

развитие скоростных способностей: бег 30м, бег 60 м, бег 200м, бег 400м, бег 500м, бег 800м.

Гимнастика с элементами акробатики:

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

освоение висов и упоров

освоение опорных прыжков

освоение акробатических упражнений и комбинаций

развитие координационных способностей

развитие скоростно-силовых способностей

развитие силовых способностей и силовой выносливости :лазание по канату, и гимнастической стенке, подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе лежа на низкой перекладине, комбинаций из ранее изученных элементов на перекладине, брусьях параллельных и брусьях р/в

развитие гибкости: составление комбинаций по акробатике, на равновесии.

.Спортивные игры:

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

освоение техники передвижения, остановок, поворотов, стоек

освоение техники приема и передач мяча

освоение техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи мяча, нападающего удара

овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

развитие координационных способностей: дальнейшее обучение технике движений

Лыжная подготовка:

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

освоение техники лыжных ходов, освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений

развитие скоростной выносливости

развитие выносливости: передвижение на лыжах до 4 км

Содержание учебного предмета 9 класс

Основы знаний по физической культуре

Физическое развитие человека

Самонаблюдение и самоконтроль

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (техническая ошибка)

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах

Совершенствование физических способностей

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Физическая культура и олимпийское движение в России(СССР)

Требования к технике безопасности на уроках по легкой атлетике.

Требования к технике безопасности на уроках по спортивным играм

Требования к технике безопасности на уроках по гимнастике.

Требования к технике безопасности на уроках по лыжной подготовке

.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями/

Рефераты и презентации (по итогам изучения каждого из разделов программы)

Лёгкая атлетика

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

овладение техникой спринтерского бега

овладение техникой прыжка в длину

овладение техникой метания на дальность малого мяча весом 150 г

развитие выносливости бег 1км, бег 2 км, кросс до 15мин; бег с препятствиями, преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.), круговая тренировка

развитие скоростно-силовых способностей: дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей

развитие скоростных способностей: бег 30м, бег 60 м, бег 200м, бег 400м, бег 500м, бег 800м .

Гимнастика с элементами акробатики:

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)

освоение висов и упоров

освоение опорных прыжков

освоение акробатических упражнений и комбинаций

развитие координационных способностей

развитие скоростно-силовых способностей

развитие силовых способностей и силовой выносливости :лазание по канату, и гимнастической стенке, подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), в висе лежа на низкой перекладине, комбинаций из ранее изученных элементов на перекладине, брусьях параллельных и брусьях р/в

развитие гибкости: составление комбинаций по акробатике, на равновесии.

.Спортивные игры:

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

освоение техники передвижения, остановок, поворотов, стоек

освоение техники приема и передач мяча

освоение техники нижней прямой подачи и верхней прямой подачи мяча, нападающего удара

овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

развитие координационных способностей: дальнейшее обучение технике движений

развитие выносливости

развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Лыжная подготовка:

Основы знаний о физической культуре

требования к технике безопасности

освоение техники лыжных ходов, освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений

развитие скоростной выносливости

развитие выносливости: передвижение на лыжах до 4,5 км

Тематическое планирование 5-9 классы

Ресурс обязательного учебного времени на уровне среднего общего образования в объёме часов – 510 часов. Распределение часов по классам:

5 класс 102 часа (3 час в неделю)

6 класс 102 часа (3 час в неделю)

7 класс 102 часа (3 час в неделю)

8 класс 102 часа (3 час в неделю)

9 класс 102 часа (3 час в неделю)

5 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
1	Основы знаний о физической культуре	5	
	1.Общеисторические сведения о физической культуре	1	Раскрывают историю возникновения и формирования ФК
	2.Олимпийские игры в древности	1	Характеризуют Олимпийские игры как явление культуры
	3.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Определяют цель Олимпийских игр.
	4. Режим дня	1	Раскрывают понятие здоровый образ жизни
	5.Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК	1	Раскрывают последовательность в действиях при оказании помощи

2	Легкая атлетика	24	
	1.Овладение техникой спринтерского бега	7	Применяют беговые физические упражнения для развития физических качеств
	2.Развитие скоростно-силовых способностей	7	Применяют упражнения в метании, прыжках для развития двигательных качеств
	3. развитие выносливости	8	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	4 Развитие скоростных способностей	2	Применяют различные упражнения, прыжках для развития двигательных качеств
3	Спортивные игры	32	
	1.Овладение техникой перемещений, стоек.остановок.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых упражнений
	2.Овладение техникой приема и передачи	3	Осваивают технику игровых упражнений
	3.Овладение техникой нижней прямой подачи	4	Осваивают технику игровых упражнений
	4. Развитие координационных способностей	3	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей
	5.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	2	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	6.Развитие выносливости	4	Используют игровые упражнения для развития выносливости
	7.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	14	Выполняют правила игры, взаимодействуют со сверстниками
4	Гимнастика с элементами акробатики	23	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
	1.Освоение висов и упоров	5	Осваивают висы и упоры при выполнении упражнений на снарядах
	2.Освоение опорного прыжка	5	Освоение техники опорного прыжка
	3.Освоение акробатических упражнений.	5	Осваивает технику упражнений, составляют комбинацию проектная деятельность
5	Лыжная подготовка	19	выполнять технические приемы и тактические действия лыжной подготовки
	1.Освоение техники лыжных ходов	3	Осваивают технику упражнений для развития физических качеств
	2.Освоение технику спусков, подъемов, поворотов, торможений лыжных ходов	3	Осваивают технику упражнений для развития физических качеств
	3.Развитие выносливости	3	Осваивают технику упражнений для развития выносливости

	4.Развитие скоростной выносливости	10	Осваивают технику упражнений для развития скоростной выносливости
--	------------------------------------	----	---

6 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
1	Легкая атлетика	25	
	1.Основы знаний о физической культуре.Олимпийское движение в России	1	Определяют цель олимпийского движения
	2.Овладение техники спринтерского бега	7	Осваивают упражнения для развития быстроты, ловкости
	3.Развитие скоростно-силовых способностей	7	Применяют прыжковые упр. и упражнения в метании для развития двигательных качеств
	4.Развитие выносливости	8	Применяют упражнения для развития выносливости

	5. Развитие скоростных способностей	2	Применяют упражнения для развития быстроты
2	Спортивные игры	34	выполняют технические и тактические приемы в спортивных играх
	1. Основы знаний о физической культуре Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.	2	Объясняют чем замечателен советский период. Измеряют ЧСС во время занятий, до и после
	2. Овладение техникой передвижения, стоек поворотов	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, выявляя и устраняя ошибки
	3. Овладение техникой приема и передач мяча	3	Осваивают технику новых упражнений и приемов
	4. Овладение техникой подачи мяча	4	Осваивает технику изученных упражнений и исправляет ошибки
	5. Развитие координационных способностей	3	Использует игровые упражнения для развития координационных способностей
	6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	2	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	7. Развитие выносливости	4	Используют игровые упражнения для развития выносливости
	8. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	14	Выполняют правила игры, взаимодействуют со сверстниками
	Гимнастика с элементами акробатики	23	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
	1. Основы знаний о физической культуре Первая помощь при травмах	1	Выстраивают план действий при травме
	2. Освоение акробатических упражнений	5	Осваивают технику акробатических упражнений
	3. Развитие координационных способностей	3	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
	4. Освоение висов и упоров	5	Осваивают технику упражнений на снарядах
	5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	4	Осваивают технику упражнений на снарядах
	6. Освоение опорных прыжков	5	Осваивают технику опорного прыжка
4	Лыжная подготовка	20	Выполняют технические приемы и тактические действия лыжной подготовки
	1. Основы знаний о физической культуре Самонаблюдение и самоконтроль Первая помощь при травмах	1	. Измеряют ЧСС во время занятий, до и после. Выстраивают план действий при травме
	2. Освоение техники лыжных ходов	4	Осваивают технику лыжных ходов
	3. Освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений	5	Осваивают технику спусков, подъемов, поворотов, торможений

	4.Развитие выносливости	5	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий
	5.Развитие скоростной выносливости	5	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий

7 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Легкая атлетика	25	
	1.Основы знаний о физической культуре Физическая культура в современном обществе	1	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорта»
	2.Овладение техникой спринтерского бега	7	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
	3..Развитие скоростно-силовых способностей	7	Применяют упражнения в метании, прыжках для развития двигательных качеств
	4.Развитие скоростных способностей	7	Применяют различные упражнения , прыжках для развития двигательных качеств

	5.Развитие выносливости	3	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
2	Спортивные игры	34	
	1.Основы знаний о физической культуре..Всестороннее и гармоничное физическое развитие Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом	2	Выявляют возможные причины получения травм причины
	2.Овладение техникой передвижений, остановок, перемещений, стоек	2	Взаимодействуют со сверстниками во время освоения игровых приемов
	3..Овладение техникой приема и передачи	3	Осваивают технику изучаемых элементов
	4..Овладение техникой подачи	4	Осваивают технику изучаемых элементов
	5.Развитие координационных способностей	3	Использует игровые упражнения для развития координационных способностей
	6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	2	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	7.Развитие выносливости	4	Используют игровые упражнения для развития выносливости
	8.Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	14	Выполняют правила игры, взаимодействуют со сверстниками
3	Гимнастика с элементами акробатики	23	выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
	1.Основы знаний о физической культуре .Самонаблюдение и самоконтроль 1	1	Измеряют ЧСС до занятий, во время и после
	.Освоение акробатических упражнений	5	Осваивают технику акробатических упражнений
	2. .Развитие координационных способностей	4	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
	3.Освоение техники опорного прыжка	5	Осваивают технику опорного прыжка
	4.Освоение висов и упоров	3	Осваивают технику упражнений на снарядах
	5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5	Осваивают технику упражнений на снарядах
4	Лыжная подготовка	20	
	1.Основы знаний о физической культуре.. Возрождение Олимпийских игр	1	Определяют роль Пьера де Кубертена

	2.Освоение техники лыжных ходов		Осваивают технику лыжных ходов
	3.Освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений лыжных ходов	5	Осваивают технику спусков, подъемов, поворотов, торможений
	4.Развитие выносливости	5	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий
	5 Развитие скоростной выносливости	5	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий

8класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
1	Легкая атлетика	25	
	1.Основы знаний о физической культуре.Возрождение Олимпийских игр	1	Готовят рефераты, презентации
	.Овладение техникой спринтерского бега	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
	2.Развитие скоростно-силовых способностей	7	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

	3. Развитие выносливости	8	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	4. Развитие скоростных способностей	7	Применяют различные упражнения, прыжках для развития двигательных качеств
2	Спортивные игры	34	
	1. Основы знаний о физической культуре. Физическое развитие человека . Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	Используют знания о своих возрастных и индивидуальных особенностях Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой
	2. Овладение техникой передвижения, перемещений, стоек	2	Взаимодействуют со сверстниками во время освоения игровых приемов
	3. Овладение техникой приема и передачи	3	Осваивают технику изучаемых элементов
	4. Овладение техникой подачи	4	Осваивает технику изучаемых элементов
	5. Овладение техникой нападающего удара	3	Используют игровые упражнения для развития координационных
	6. Овладение техникой защитных действий	2	Используют игровые упражнения для развития выносливости
	7. Совершенствование тактикой игры	4	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	14	Выполняют правила игры, взаимодействуют со сверстниками
3	Гимнастика с элементами акробатики	23	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
	1. Основы знаний о физической культуре. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок	1	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий
	2. Освоение акробатических упражнений.	5	Осваивают технику акробатических упражнений
	3. Развитие координационных способностей	4	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
	4. Освоение и совершенствование висов и упоров	3	Осваивают технику упражнений на снарядах
	5. Развитие координационных способностей Осваивают технику опорного прыжка	5	Осваивают технику опорного прыжка

	6. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5	Осваивают технику упражнений на снарядах
4	Лыжная подготовка	20	
	1. Основы знаний о физической культуре Совершенствование физических способностей	1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями
	2. Освоение техники лыжных ходов	4	Осваивают технику лыжных ходов
	3. Освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений	3	Осваивают технику спусков, подъемов, поворотов, торможений
	4. Развитие выносливости	9	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий
	5. Развитие скоростной выносливости	3	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий

9 класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
1	Легкая атлетика.	25	
	1. Основы знаний о физической культуре Возрождение олимпийского движения, Олимпийских игр. Оценка эффективности занятий	1	Изучают деятельность Пьера де Кубертена. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий
	2. Развитие скоростно-силовых способностей	7	Применяют различные упражнения, прыжках для развития двигательных качеств
	3 Развитие выносливости	8	Применяют разученные упражнения

			для развития выносливости Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
	4. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники перемещений, стоек	7	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
2	Спортивные игры	34	
	1 Основы знаний о физической культуре Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Предупреждение травматизма	2	Определяют дозировку температурного режима Раскрывают причины возникновения травм
	2. Овладение техникой передвижений, перемещений, стоек		Взаимодействуют со сверстниками во время освоения игровых приемов способностей
	3. Овладение техникой приема и передачи	3	Осваивают технику изучаемых элементов
	4. Овладение техникой нижней прямой и верхней прямой подачи	4	Осваивает технику изучаемых элементов
	5. Развитие координационных способностей	3	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей
	6. Развитие выносливости	2	Используют игровые упражнения для развития выносливости
	7. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	4	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
	8. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	14	Выполняют правила игры, взаимодействуют со сверстниками
3	Гимнастика с элементами акробатики	23	Выполняют гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
	1. Основы знаний о физической культуре Оценка техники движений		Раскрывают основы физической культуры для развития двигательных качеств
	2. Освоение акробатических упражнений..	5	Осваивают технику акробатических упражнений
	3. Развитие координационных способностей.	5	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
	4. Освоение висов и упоров	5	Осваивают технику упражнений на

			снарядах
	5..Освоение опорного прыжка	4	Осваивают технику опорного прыжка
	6. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5	Осваивают технику упражнений на снарядах
4	Лыжная подготовка.	20	Выполняют технические приемы и тактические действия лыжной подготовки
	1. Основы знаний о физической культуре	1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями
	2.Освоение техники лыжных ходов	3	Осваивает технику лыжных ходов
	3..Освоение техники спусков, подъемов, поворотов, торможений	3	Осваивают технику спусков, подъемов, поворотов, торможений
	4.Развитие выносливости	8	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий
	5.Развитие скоростной выносливости	5	Моделируют технику освоенных ходов варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий