

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»(№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Примерной программы *по физической культуре* для основной школы, составленной на основе федерального государственного образовательного стандарта.
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта.
- Авторской программы Физическая культура программа: 5-9 классы общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., изд. Вентана-Граф
- Основной образовательной программы основного общего образования общеобразовательного учреждения МОУ «ООШ р.п. Озинки».

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физической культуре» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В состав завершенной линии входят следующие учебники:

Физическая культура: 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф.

Физическая культура: 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному

делу, проявление осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; 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.

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

Предметные результаты. 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 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, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные

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

Предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

5 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Ученик научится

Характеризовать:

- олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира;
- понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей;
- сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями;
- упражнения и **отбирать** их для индивидуальных занятий;
- цель и назначение утренней зарядки;
- цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня;
- цель и значение закаливающих процедур.

Определять:

- соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице);
- основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте;
- основные пункты собственного режима дня;

Измерять индивидуальные показатели простейшими способами.

Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.

Ученик может научиться:

- Излагать версию появления олимпийских игр, основываясь на мифе о подвигах Геракла.
- Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.
- Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.
- Объяснять значение режима дня.
- Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.
- Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
- Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности.
- Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения.

Раздел 2. Способы физической деятельности

Ученик научится

Характеризовать:

- оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой;
- процесс самонаблюдения.

Выполнять:

- общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий;
- требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви.

Ученик может научиться:

- Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их.
- Составлять комплексы упражнений.
- Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.
- Регистрировать показатели ЧСС.
- Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Ученик научится

Называть и соблюдать:

- правила техники безопасности при метаниях малого мяча;
- описывать технику высокого и низкого старта;
- правила техники перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;
- правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им;
- описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности.

Знать и соблюдать:

- правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;
- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах.

Объяснять роль общеразвивающих упражнений.

Выполнять:

- дыхательные упражнения в различных исходных положениях.
- упражнения с дополнительными отягощениями.
- строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.
- беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.
- передвижение по ровной местности, подъемы, спуски.

Ученик может научиться:

- Раскрывать значение дыхательной гимнастики.
- Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры.
- Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени;
- Метать малый мяч на дальность и на точность.
- Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.
- Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр.
- Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом.
- Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх
- Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет.
- Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
- Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.
- Знать правила игры в лапту.

6 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Ученик научится

Характеризовать:

- цель возрождения Олимпийских игр;
- понимать и раскрывать принципы олимпизма;
- значение принципов олимпизма для жизни обычного человека;
- историческую роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;
- смысл символики Олимпийских игр;
- главные ритуалы Олимпийских игр;
- возникновение олимпийского движения в России.

Знать:

- имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране;
- основные правила развития физических качеств, особенности планирования структуры занятий, их содержания и место занятий в режиме дня и недели;
- общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.

Ознакомиться с правилами чередования физической работы и отдыха.

Ученик может научиться:

- Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.
- Пользоваться системой регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
- Регулирование нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.
- Применять правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Ученик научится

- Составлять по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств и плана индивидуальных занятий
- Знать и соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий.
- Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов.
- Сравнивать индивидуальный уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. Вести дневник самонаблюдения. Научиться регулировать величину нагрузки.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Ученик научится

Знать и соблюдать

- правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах.
- технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату.
- правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча.
- правила техники безопасности во время лыжной подготовки.
- правила техники безопасности во время спортивных игр.
- правила техники безопасности во время игр и эстафет.

Выполнять:

- строевые приёмы и команды.
- акробатические упражнения, упражнения и комбинации на перекладине, скамейке канате, опорный прыжок.
- беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;
- метание малого мяча на дальность и на точность.
- прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
- передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон; преодоление небольших трамплинов и торможение «упором».

Ученик может научиться:

- Описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».
- Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени.
- Применять технику одношажного хода в различных условиях местности.
- Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы.
- Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны.
- Называть виды подач, способы приёма и передач мяча.
- Развивать знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол.
- Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре
- Развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр.

- Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
- Уметь составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
- Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
- Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.
- Уметь самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя.

7 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Ученик научится

Демонстрировать:

- знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России;
- знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России.

Характеризовать:

- успехи отечественных спортсменов до распада СССР;
- техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям;
- качества личности, **приводить** примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.

Ученик может научиться:

- Проявлять интерес к личностям выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.
- Раскрывать понятие «двигательные действия».
- Следовать правилам «от простого к сложному».
- Приводить примеры подводящих упражнений.
- Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Ученик научится

- Выполнять подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий.
- Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
- Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.
- Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их.

Ученик может научиться:

- Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения.
- Учитывать важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.
- Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.
- Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
- Ведение дневника самонаблюдения.
- Регистрировать по учебным периодам динамику показателей физического развития и физической подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Ученик научится

- Составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

- Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.
- Выполнять строевые приёмы и команды.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;
- Описывать технику выполняемых упражнений.
- Выполнять акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату
- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка.
- Анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки и способы их исправления.
- Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега.
- Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.
- Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени.
- Метать малый мяч на дальность и в цель.
- Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча.
- Демонстрировать технику прыжка в длину и высоту с разбега.
- Описывать технику передачи эстафетной палочки.
- Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им.

Ученик может научиться:

- Описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения.
- Преодолевать дистанцию 2 км на время и 3 км без учета времени.
- Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
- Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол.
- Называть и показывать технические элементы и приемы игры.
- Описывать технику элементов.
- Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- Использовать баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.
- Проявлять дисциплинированность на площадке.
- Уважать соперников и игроков своей команды.
- Соблюдать правила игры.
- Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
- Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет.
- Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
- Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.
- Уметь самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя.
- Описывать технику упражнений по общей физической подготовке.

8 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре

Ученик научится

Определять:

- цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления;
- цель и назначение тренировочных занятий;
- влияние тренировочных занятий на организм;
- гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения;
- гармоничность собственного телосложения.

Характеризовать:

- признаки правильной осанки, **определять** виды ее нарушения;

- целесообразность различных видов физической подготовки;
- понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание;
- положительное влияние восстановительных процедур на организм.

Ученик может научиться:

- Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.
- Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.
- Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.
- Выявлять возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности.
- Измерять параметры частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения.
- Составлять планы тренировочных занятий.
- Демонстрировать технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Ученик научится

- Соблюдать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.
- Определять цель и назначение спортивной подготовки.
- Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.
- Составлять планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Знать и выполнять восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.

Ученик может научиться:

- Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке.
- Объяснять значение ведения дневника самонаблюдений.
- Формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений.
- Вести дневник самонаблюдений.
- Составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий

Раздел 3. Физическое совершенствование

Ученик научится

- Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.
- Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.
- Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.
- Выполнять упражнения адаптивной физической культуры.
- Выполнять строевые приёмы и команды.
- Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.
- Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату.
- Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности.
- Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.
- Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

- Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Ученик может научиться:

- Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
- Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
- Совершенствовать элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Выполнять прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
- Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.
- Совершенствовать элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий.
- Планировать индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных достижений.
- Совершенствовать технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.
- Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат.
- Планировать индивидуальные занятия по общей физической и лыжной подготовке с учетом спортивных достижений.
- Применять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности.
- Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
- Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.
- Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
- Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.
- Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность.
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
- Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 доврачебной 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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);

- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. (3 ч) Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Планирование занятий физической культурой. (2 ч)

Наблюдение и контроль за состоянием организма. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. ОРУ для утренней гигиенической гимнастики

Упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз Упражнения для снятия нервного напряжения.

Легкая атлетика (25 ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Бег 1, 1.5, 2 км. Ходьба 1км. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики (28 ч)

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Лыжная подготовка (20 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (20 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. (5 ч) Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: *прыжки с места в длину и высоту, отжимания в упоре лежа, поднимание ног из положения виса, челночный бег, бег с максимальной скоростью (30, 60 м), 6-минутный бег, бросок малого мяча в цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну(скамейке), наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, «выкруты» рук с гимнастической палкой назад и вперед.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Легкая атлетика (26ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Бег 1, 1.5, 2 км. Ходьба 1 км.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Лыжная подготовка (20 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (24 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в

движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Знания о физической культуре (2 ч)

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. (3 ч) Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Планирование занятий физической культурой. (3 ч) Наблюдение и контроль за состоянием организма. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Способы и средства развития мышечной силы. Способы и средства развития гибкости. Способы и средства развития быстроты, выносливости. Развитие координации движений

Легкая атлетика (26ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Бег 1, 1.5, 2 км. Ходьба 1 км.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Лыжная подготовка (20 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (24 ч)

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

8 класс

Знания о физической культуре (3 ч)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. Всероссийский комплекс ГТО: история возникновения.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими

упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Легкая атлетика (38ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Бег 1, 1.5, 2 км. Ходьба 1 км.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Гимнастика с элементами акробатики (27 ч)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Спортивные игры (37 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Знания о физической культуре 3 ч.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы физкультурной деятельности 1 ч.

Организация здорового образа жизни. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Легкая атлетика. 46 ч.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. 21 ч.

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки

Гимнастика с основами акробатики. 14 ч.

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. 17 ч. Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	3	3	2	3	3
История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года				
Способы физкультурной деятельности	5	5	6	-	1
Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока в течение учебного года				
Физическое совершенствование	В процессе урока в течение учебного года				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	4	-	-
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика	25	26	26	38	46
Гимнастика с основами акробатики	28	23	23	27	14
Лыжная подготовка	20	20	20	-	-
Спортивные игры	20	24	24	37	38
Всего часов	105	105	105	105	102