


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа р.п. Озинки»

ул.8-ое Марта, д.9, р.п. Озинки, Саратовская область, 413620
Тел.: (884576) 4-15-78, e-mail: ozin-oosh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания ШМО по ООП ООО
МОУ «ООШ р. п. Озинки»
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Н.А. Якупова

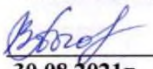


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ р. п. Озинки»

 С.Ю. Максакова

Приказ № 193-од от 31.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

О.В. Погодаева
30.08.2021г.

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МОУ «ООШ р. п. Озинки»
протокол № 1 от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету **Физическая культура**
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) **основное общее - 5-9 класс**
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов **340**

Программа разработана на основе

➤ **Физическая культура программа: 5-9 классы**
общеобразовательных учреждений/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская
Н.В., Петров С.С., изд. Вентана-Граф

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

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.

Планируемые 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, соотносить 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 физкультурной 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 научиться

- 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 научиться

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, глазУпражнения для снятия нервного напряжения.

Легкая атлетика (15 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 (15ч)

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 (10 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (16 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. 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 (15ч)

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 (15 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 (10 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (16ч)

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. 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 (15ч)

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 (15 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 (8 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (18 ч)

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Технικο-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. 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(2 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 (23ч)

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 (14 ч)

Организуемые 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 (8 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Спортивные игры (21 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.

Знания о физической культуре 1 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. 25 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.

Лыжная подготовка (8 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Баскетбол.13 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.6 ч. Техничко-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	2	1
История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года				
Способы физкультурной деятельности	3	5	3	-	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	15	15	15	25	25
Гимнастика с основами акробатики	15	15	15	14	14
Лыжная подготовка	10	10	8	8	8
Спортивные игры	16	16	18	21	19
Всего часов	68	68	68	68	68