

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Лицей № 81»

ПРИНЯТО

решением МО учителей физической культуры,
технологии и ОБЖ
Протокол № 17 от 28.04.18.
Руководитель МО О.Ю.Быкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Л.А. Басурматорова
«28». 04.18.

ПРИНЯТО

решением МО учителей физической культуры,
технологии и ОБЖ
Протокол № 2 от 30.08.19.
Руководитель кафедры О.Ю.Быкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Л.А. Басурматорова
«30». 08.19.

ПРИНЯТО

решением МО учителей физической культуры,
технологии и ОБЖ
Протокол № 5 от 26.08.20.
Руководитель кафедры О.Ю.Быкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Л.А. Басурматорова
«30». 08.20.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования

Срок освоения программы: 5 лет (с 5 по 9 класс)

Составители:

- Быкова О.Ю. учитель физической культуры
- Гордеев В.Н. учитель физической культуры
- Добринская О.В., учитель физической Культуры

2018, 2019, 2020

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, двигательная активность, спорт;
- соблюдать основные гигиенические правила, 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей организма и физического развития;
- регулярно измерять массу тела и рост, вести дневник самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;

Обучающийся 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 обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся 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;

- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;

- разрабатывать комплексы утренней гигиенической гимнастики;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, изучать понятия основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, описывать основные режимы нагрузки по показателям ЧСС: оздоровительной, поддерживающей, развивающей, тренирующей, 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, подбирать спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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, изучать историю гимнастики и описывать современные виды гимнастики;

- применять правила закаливания: воздухом, водой, солнцем.

- анализировать части урока по структуре развития физических качеств: подготовительная, основная, заключительная

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять из упражнений простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений;

- составлять вместе с учителем план индивидуальных занятий по развитию физических качеств, классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

- анализировать особенности выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- сравнивать показатели физического развития с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения: регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития по результатам тестов: прыжок в длину, отжимание, наклон вперед из положения сед, бег на 6 минут, маховые движения ногами;

- подбирать спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять и составлять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений;

- различать строевые приемы и команды;

- выполнять разученные комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

- выполнять гимнастические упражнения на развитие силы рук, ног, брюшного пресса;

- выполнять легкоатлетические упражнения (старт с опорой на одну руку с последующим ускорением);

- выполнять технику одновременного одношажного хода, демонстрируя его; выполнять прохождение дистанции 1 км на время;

- выполнять упражнения с баскетбольным мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение на месте и в движении;

- выполнять упражнения с футбольным мячом: ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек;

- выполнять упражнения с волейбольным мячом: передача мяча в парах из зоны в зону стоя на месте;

- выполнять и составлять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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 бег;
- выполнять домашние задания по физической культуре.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

7 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- характеризовать основные направления и формы физической культуры ее организации в современном обществе;
- формировать качества личности и профилактику вредных привычек;
- применять базовые понятия и термины в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- рассказывать правила организации мест оздоровительной ходьбой и бегом, правильно выбирать одежду и обувь в зависимости от времени года и погодных условий;
- соблюдать технику безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря при проведении самостоятельных занятий;

Обучающийся получит возможность научиться:

- рассказывать краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 году;
- ознакомиться с историей лыжного спорта, запомнить выдающихся советских и зарубежных спортсменов по лыжным гонкам и биатлону;
- осмысливать, как занятия физическими упражнениями влияют на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- средствами физической культуры организовать досуг;
- соблюдать технику безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря при проведении самостоятельных занятий, подбирать подводящие и подготовительные упражнения для освоения новых двигательных действий;
- технике движений легкоатлетических упражнений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их;
- оказывать помощь сверстникам в освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля, регистрируя динамику показателей физического развития;
- проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- обновлять комплексы утренней зарядки, измерять резерв организма с помощью функциональных проб;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания;
- составлять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- применять комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять технику акробатических комбинаций из упражнений: кувырок назад, стойка на лопатках;
- выполнять технику гимнастических упражнений: кувырок вперед в стойку на лопатках;
- выполнять легкоатлетические упражнения (кроссовый и эстафетный бег, техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», техника прыжка в высоту способом «перешагивание»);
- выполнять в лыжных гонках повороты упором, технику одновременного двухшажного хода);
- выполнять технику броска баскетбольного мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке;
- выполнять технику прямой верхней подачи мяча, играют в волейбол);
- выполняют передачи футбольного мяча на месте (продольные, поперечные, низкие, высокие).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития выносливости;
- 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- описывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития и его связь с занятиями физической культурой;
- применять различные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, профилактике утомления;
- руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;
- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при планировании тренировочных занятий по спортивному совершенствованию;
- раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *излагать сведения о развитии древних Олимпийских игр, известных участников, победителей;*
- *характеризовать появление первых примитивных игр и физических упражнений;*
- *выполнять основные направления развития физической культурой в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладное ориентирование).*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- соблюдать требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, в выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой;
- используя правила подбора и составления комплекса физических упражнений составлять план самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показателей здоровья;
- проводить восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести дневник самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий, куда заносят показатели своей физической подготовленности;*
- *раскрывать основы обучения технике двигательных действий, рассказать, чем двигательные умения отличаются от навыка;*
- *еженедельно обновлять комплексы утренней зарядки.*
- *выполнять домашние задания по развитию физических качеств и освоению двигательных действий*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития;

- выполнять команду «Прямо», повороты в движении направо и налево; передвигаться по гимнастическому бревну (девушки), выполнять упражнения на перекладине (юноши);
- описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения, описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений (в длину и высоту), метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки;
- выполнять на лыжах контрольный норматив на дистанции 2 км. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать ее самостоятельно
- выполнять броски баскетбольного мяча одной рукой в прыжке, совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, играть в баскетбол по правилам;
- выполнять передачу волейбольного мяча над собой, во встречных колоннах, отбивать мяч кулаком через сетку, описывать и выполнять технику прямого нападающего удара;
- выполнять удары по катящемуся футбольному мячу внешней стороной подъема, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Игра в футбол по правилам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы дыхательной гимнастики,*
- *выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями;*
- *выполнять упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

9 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- использовать туристические походы, как форму активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма;
- формировать здоровый образ жизни, определять роль и значение в его формировании; осмысливать, как вредные привычки пагубно влияют на физическое, психическое и социальное здоровье человека, какую роль и значение несут занятия физической культурой в профилактике вредных привычек;
- применять прикладно - ориентированную физическую подготовку, как систему тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования;
- выполнять правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности;
- планировать активный отдых и его основные формы с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Выпускник получит возможность научиться:

- *излагать сведения о Летних и зимних играх современности;*
- *выявлять двухкратных и трехкратных чемпионов;*
- *определять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- готовиться к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака);
- соблюдать правила движения по маршруту, оборудовать места стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета и т.д.);
- соблюдать требования безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах);
- последовательно выполнять все части занятий прикладно- ориентированной подготовки (согласно плану индивидуальных занятий);
- наблюдать за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики и показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *еженедельно обновлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, содержание домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»);*
- *применять правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- составлять и выполнять 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;
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся);

- выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька); упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах;
- выполнять акробатические комбинации (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь;
- выполнять легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, упражнения общей физической подготовки;
- выполнять передвижения на лыжах по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км;
- выполнять в баскетболе технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам;
- выполнять в волейболе технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам;
- выполнять в футболе технико-тактические командные действия. Игра в футбол по правилам.

Выпускник получит возможность научиться:

- *овладеть приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- *расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курсивом в примерных программах учебных предметов выделены элементы содержания, относящиеся к результатам, которым обучающиеся *«получат возможность научиться»*.

5 класс

Знания о физической культуре

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. *Цель возрождения Олимпийских игр, как явление культуры, содержание и правила соревнований. Исторические вехи развития отечественного спортивного движения; Великие спортсмены, принешие славу российскому спорту;*

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Понятия физическое совершенствование, физическое воспитание, двигательная активность, спорт. 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 вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). *Признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. *Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.*

Физическое совершенствование

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. *Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».* Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

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. *Преодоление дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;*

Разработка комплексов утренней гигиенической гимнастики; Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения. Смысл символики и ритуалов олимпийских Игр. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.*

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 профилактики травматизма. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. *Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Составные части урока: подготовительная, основная, заключительная.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

Оценка эффективности занятий физической культурой. 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: развитие силы: прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты ловля падающей линейки, темп-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом*

положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед. Правила подбора спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Банные процедуры и сеансы оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка в перед в группировке. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

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.

Выполнение комплексов оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Преодоление дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бег;

Выполнение домашних заданий по физической культуре.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. *Краткая характеристика избранного вида спорта (лыжные гонки) появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта. 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. Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных*

качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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.

Оценка эффективности занятий физической культурой. 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). Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.*

Физическое совершенствование

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад

с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди(девочки). Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (мальчики); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и 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. **Упражнения общей физической подготовки.** Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для руки плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища; упражнения для развития выносливости; Преодоление дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега; Организация матчей и оценивание результатов спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол); Выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. *Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Основные направления развития физической культуры в обществе*

(физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

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 двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой. 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). Основы обучения технике двигательных действий.

Физическое совершенствование

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение

выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

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. *Выполнять комплексы дыхательной гимнастики, Выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями; Выполнять упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности;*

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпепрыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*). Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* до 5 км, *девочки* до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. **Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Знания о физической культуре

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. *Летние и зимние игры современности; имена двухкратных и трехкратных Олимпийских чемпионов; влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.*

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 двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

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. Оценка эффективности занятий физической культурой. *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»).* Гигиенические требования к проведению банных процедур.

Физическое совершенствование

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

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

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

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

Волейбол. 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.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 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. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км *девушки* и 5 км *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной и физической и технической подготовки.

Баскетбол. 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 квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. 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 квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

*Овладение приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

(525 часов на 5 лет обучения: 3 урока в неделю)

5 класс (105 часов – 3 урока в неделю)

№ п.п.	Тема	Количество часов
	Стартовая контрольная работа	1 час
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.	2 часа
1.2	Базовые понятия физической культуры. 2 часа	2 часа
1.3	Физическая культура человека. 4 часа	4 часа
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой.	5 часов
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2 часа
Раздел 3. Физическое совершенствование (90 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18час
3.2.2	Легкая атлетика	24 час
3.2.3	Лыжные гонки	15час
3.2.4	Баскетбол	12 час
3.2.5	Волейбол	10 час
3.2.6	Футбол	4 часа
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	3часа
	Годовая контрольная работа	1 час
	Всего за год	105 часов

6 класс (105 часов – 3 урока в неделю)

№ п.п.	Тема	Количество часов
	Входная контрольная работа	1 час
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.	2 часа
1.2	Базовые понятия физической культуры.	2 часа
1.3	Физическая культура человека.	4 часа
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой.	5часов
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2часа
Раздел 3. Физическое совершенствование (90 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18 час
3.2.2	Легкая атлетика	24 часа
3.2.3	Лыжные гонки	15 часов
3.2.4	Баскетбол	12 часов
3.2.5	Волейбол	10 часов
3.2.6	Футбол	4 часа
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	3 часа
	Годовая контрольная работа	1 час
	Всего за год	105

7 класс (105 часов – 3 урока в неделю)

№ п.п.	Тема	Количество часов
	Входная контрольная работа	1 час
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.	2 часа
1.2	Базовые понятия физической культуры.	2 часа
1.3	Физическая культура человека.	4 часа
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой.	5 часов
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2 часа
Раздел 3. Физическое совершенствование (90 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18 часов
3.2.2	Легкая атлетика	24 часа
3.2.3	Лыжные гонки	15 часов
3.2.4	Баскетбол	12 часов
3.2.5	Волейбол	10 часов
3.2.6	Футбол	4 часа
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	3 часа
	Годовая контрольная работа	1 часа
	Всего за год	105 час

8 класс (108 часов – 3 урока в неделю)

№ п.п.	Тема	Количество часов
	Входная контрольная работа	1 час
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры	2 часа
1.2	Базовые понятия физической культуры	2 часа
1.3	Физическая культура человека	4 часа
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	5 часов
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2 часа
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18 часа
3.2.2	Легкая атлетика	24 часа
3.2.3	Лыжные гонки	18 час
3.2.4	Баскетбол	12 час
3.2.5	Волейбол	10 час
3.2.6	Футбол	4 часа
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	3 часа
	Годовая контрольная работа	1 час
	Всего за год	108 час

9 класс (102 часа – 3 урока в неделю)

№ п.п.	Тема	Количество часов
	Входная контрольная работа	1 час
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		

1.1	История физической культуры	2 часа
1.2	Базовые понятия физической культуры	2 часа
1.3	Физическая культура человека	4 часа
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	5 часов
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2 часа
Раздел 3. Физическое совершенствование (87 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	15 часов
3.2.2	Легкая атлетика	24 часа
3.2.3	Лыжные гонки	15 часов
3.2.4	Баскетбол	12 часов
3.2.5	Волейбол	10 часов
3.2.6	Футбол	4 часа
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности	3 часа
3.4	Годовая контрольная работа	1 час
	Всего за год	102 часа