

ПРИНЯТО
Протокол педсовета МБОУ «Лицей № 57»
от 27.08.2020г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ «Лицей №57»
от 27.08.2020 г. № 61

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 5-9 классов**

**Составитель:
Злобин Владимир Александрович**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура 5-9 класс».

Рабочая программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты отражают:

Регулятивные универсальные действия

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- умение осуществлять поиск информации по вопросам физической культуры, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- умение осуществлять поиск информации по вопросам физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Познавательные универсальные действия

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные универсальные действия

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

5 класс.

68 часов.

Физическая культура как область знаний.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».

Обязательные испытания.

Бег на 30, 60 м (с); бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

Испытания по выбору.

Прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); челночный бег 3x10 м (с); поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин); метание мча весом 150г (м); бег на лыжах на 2 км, 3 км (мин, с); кросс на 3 км по пересеченной местности; плавание на 50 м (мин, с); стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки), или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол

или стойку, дистанция – 10 м (очки); туристический поход с проверкой туристических навыков.

Физическое совершенствование 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью.

Легкая атлетика (18 часов).

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

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

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

Лыжные гонки (16 часов).

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

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

Спортивные игры (24 часа).

Баскетбол 8 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой сбоку; вырывание и выбивание мяча. Правила игры.

Волейбол 8 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; верхняя прямая подача; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке. Правила игры.

Футбол 8 часов. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Правила игры.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

6 класс.

68 часов.

Физическая культура как область знаний.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Обязательные испытания.

Бег на 30, 60 м (с); бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

Испытания по выбору.

Прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); челночный бег 3x10 м (с); поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин); метание мча весом 150г (м); бег на лыжах на 2 км, 3 км (мин, с); кросс на 3 км по пересеченной местности; плавание на 50 м (мин, с); стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки), или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки); туристический поход с проверкой туристических навыков.

Физическое совершенствование 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

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

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в

упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; мост, из положения лёжа на спине; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью.

Легкая атлетика (18 часов).

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

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

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

Лыжные гонки (16 часов).

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

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

Спортивные игры (24 часа).

Баскетбол 8 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний, повороты с мячом на месте. Правила игры.

Волейбол 8 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар. Правила игры.

Футбол 8 часов. Игра по правилам, удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; удары по воротам. Правила игры.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

7 класс

68 часов.

Физическая культура как область знаний.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Обязательные испытания.

Бег на 30, 60 м (с); бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

Испытания по выбору.

Прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); челночный бег 3х10 м (с); поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин); метание мяча весом 150 г (м); бег на лыжах на 3 км, 5 км (мин, с); кросс на 3 км, 5 км по пересеченной местности; плавание на 50 м (мин, с); стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки), или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия (очки).

Физическое совершенствование 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами;

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

Легкая атлетика(18 часов).

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

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

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

Лыжные гонки (16 часа).

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

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

Спортивные игры (20 часа)

Баскетбол 8 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; повороты с мячом на месте. Правила игры.

Волейбол 8 часов. Игра по правилам; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча сверху двумя руками; прием и передача мяча двумя руками снизу; прямой нападающий удар; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке. Правила игры.

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

Единоборства (4 часа).

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

8 класс.

68 часов.

Физическая культура как область знаний.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Обязательные испытания.

Бег на 30, 60 м (с); бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

Испытания по выбору.

Прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); челночный бег 3x10 м (с); поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин); метание мяча весом 150 г (м); бег на лыжах на 3 км, 5 км (мин, с); кросс на 3 км, 5 км по пересеченной местности; плавание на 50 м (мин, с); стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки), или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия (очки).

Физическое совершенствование 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

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

Легкая атлетика (18 часов).

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

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

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

Лыжные гонки (16 часов).

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

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

Спортивные игры (20 часов).

Баскетбол 8 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения. Правила игры.

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

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

Единоборства (4 часа).

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

9 класс.

68 часов.

Физическая культура как область знаний.

(изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

История и современное развитие физической культуры.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне».

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Обязательные испытания.

Бег на 30 м, 60 м (с); бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с); подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

Испытания по выбору.

Прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); челночный бег 3х10 м (с); поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в мин); метание мяча весом 150 г (м); бег на лыжах на 3 км, 5 км (мин, с); кросс на 3 км, 5 км по пересеченной местности; плавание на 50 м (мин, с); стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки), или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия (очки).

Физическое совершенствование 68 часов.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(изучаются в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

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

Легкая атлетика (18 часов).

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

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

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

по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени;

Лыжные гонки (16 часов).

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

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

Спортивные игры (20 часов).

Баскетбол 8 часов. Игра по правилам; ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча при встречном движении; броски мяча в кольцо из различных позиций и расстояний; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; тактические действия: подстраховка; личная опека. Правила игры.

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

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

Единоборства (4 часа).

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. (изучается в рамках раздела «Физическое совершенствование»).

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тематическое планирование (кол-во часов)
	Физическое совершенствование 68 часов.
1.	Гимнастика с основами акробатики 10 часов.
2.	Легкая атлетика 18 часов.
3.	Лыжные гонки 16 часов.
4.	Спортивные игры 24 часа. <i>Баскетбол 8 часов.</i> <i>Волейбол 8 часов.</i> <i>Футбол 8 часов.</i>

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тематическое планирование (кол-во часов)
	Физическое совершенствование 68 часов.
1.	Гимнастика с основами акробатики 10 часов.
2.	Легкая атлетика 18 часов.
3.	Лыжные гонки 16 часов.
4.	Спортивные игры 24 часа. <i>Баскетбол 8 часов.</i> <i>Волейбол 8 часов.</i> <i>Футбол 8 часов.</i>

Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тематическое планирование (кол-во часов)
	Физическое совершенствование 68 часов.
1.	Гимнастика с основами акробатики 10 часов.
2.	Легкая атлетика 18 часов.
3.	Лыжные гонки 16 часов.
4.	Спортивные игры 20 часов. <i>Баскетбол 8 часов.</i> <i>Волейбол 8 часов.</i> <i>Футбол 4 часа.</i>
5.	Единоборства 4 часа.

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тематическое планирование (кол-во часов)
	Физическое совершенствование 68 часов.
1.	Гимнастика с основами акробатики 10 часов.
2.	Легкая атлетика 18 часов.
3.	Лыжные гонки 16 часов.
4.	Спортивные игры 20 часов. <i>Баскетбол 8 часов.</i> <i>Волейбол 8 часов.</i> <i>Футбол 4 часа.</i>
5.	Единоборства 4 часа.

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Тематическое планирование (кол-во часов)
----------	--

	Физическое совершенствование 68 часов.
1.	Гимнастика с основами акробатики 10 часов.
2.	Легкая атлетика 18 часов.
3.	Лыжные гонки 16 часов.
4.	Спортивные игры 20 часов. <i>Баскетбол 8 часов.</i> <i>Волейбол 8 часов.</i> <i>Футбол 4 часа.</i>
6.	Единоборства 4 часа.

