Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Красненская основная школа имени Героя Советского Союза
Николая Алексеевича Бенеша Чановского района Новосибирской области

Принято	Согласовано
решением методического объединения	Зам.директора поУР
учителей физической культуры	Л.А.Симайченкова
Протокол от 30.08. № 5	Дата: 30.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета «Физическая культура»

для основного общего образования

на 5 лет

Составили:

Кулиев Э.Я.,

учитель физической культуры

с.Красное

2022г

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Личностные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные УУД:

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;
- осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
- владеть техникой гимнастических упражнений с основамиакробатики;
- владеть техникой легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие координационных способностей.

6 класс

Личностные результаты
-сформированностьценности здорового и безопасного образа жизни
Метапредметные результаты
Познавательные УУД - умения
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.
Регулятивные УУД - умения
- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.
Коммуникативные УУД
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.
Предметныерезультаты
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- планировать содержание занятий, и включать их в режим учебного дня и учебной недели.

7 класс

Личностные результаты
- сформированность ответственного отношения к учению:
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
Метапредметные результаты
Познавательные УУД
- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
Регулятивные УУД
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;
Коммуникативные УУД
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.
Предметные результаты

- 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.

8 класс

Личностные результаты

-сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

Коммуникативные УУД
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

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

9 класс

Личностные УУД
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Регулятивные УУД
- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
Коммуникативные УУД
- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Предметные результаты

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы по предмету «Физическая культура»

5 класс

Раздела "Знания о физической культуре"

научится:

- *планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.*
- **Ученик 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;

Раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

Раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.*

Ученик получит возможность научиться:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;*

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

• *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;*

• *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

Ученик получит возможность научиться:

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Пятый класс должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	5класс					
		Мальчики			Девочки		
		Базовый	Повышенный	Высокий	Базовый	Повышенный	Высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	10,5	11,4	11,2	10,9
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	5.50	6.50	6.30	6.10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	165	125	140	150
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	6	8	10

6 класс

Раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- *Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.*
- *Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья*

Ученик получит возможность научится:

- *Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.*
- *Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.*

Раздел « Гимнастика с элементами акробатики»

Ученик научится:

- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

Ученик получит возможность научится:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.*

Ученик получит возможность научится:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Спортивные игры""

Ученик научится:

- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

Ученик получит возможность научится:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

Ученик получит возможность научится:

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Пятый класс должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	6 класс					
		Мальчики			Девочки		
		Базовый	Повышенный	Высокий	Базовый	Повышенный	Высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	10,5	11,4	11,2	10,9
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	5.50	6.50	6.30	6.10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	165	125	140	150
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	6	8	10

7 класс

Раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- *Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.*
- *раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.*
- *раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.*

Ученик получит возможность научится:

- *характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.*

Раздел "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
-

Ученик получит возможность научится:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

Раздела Легкая атлетика"

Ученик научится:

- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.*

Ученик получит возможность научится:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Спортивные игры""

Ученик научится:

- *выполнять основные технические действия и приёмы игры вволейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

Ученик получит возможность научится:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

Раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

Ученик получит возможность научится:

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Седьмой класс должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	7 класс					
		Мальчики			Девочки		
		Базовый	Повышенный	Высокий	Базовый	Повышенный	Высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11.0	10.4	9,6	11.2	10.4	9.8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	165	180	140	150	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	7			
	или подтягивание из виса лежа	-	-	-	7	10	14

	на низкой перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	20	25	15	19	23
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

8 класс

Раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- *определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.*
- *раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.*
- *раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.*

Ученик получит возможность научится:

- *отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.*

Раздел "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

Ученик получит возможность научится:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

Раздела Легкая атлетика"

Ученик научится:

- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.*

Ученик получит возможность научится:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Спортивные игры""

Ученик научится:

- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

Ученик получит возможность научится:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

Раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

Ученик получит возможность научится:

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Восьмого класс должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	8 класс					
		Мальчики			Девочки		
		Базовый	Повышенный	Высокий	Базовый	Повышенный	Высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11.0	10.4	9,6	11.2	10.4	9.8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	165	180	140	150	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	10	14
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	20	25	15	19	23
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

9 класс

Раздела "Знания о физической культуре"

Выпускник научится:

- *определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.*
- *обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.*
- *определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.*
- *руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Выпускникполучит возможность научится:

- *характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.*
- *характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.*

Раздел "Гимнастика с основами акробатики"

Выпускникнаучится:

- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

Выпускник получит возможность научится:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

Раздела Легкая атлетика"

Выпускник научится:

- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.*

Выпускник получит возможность научится:

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздела "Спортивные игры""

Выпускник научится:

- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

Выпускник получит возможность научится:

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

Раздела "Лыжная подготовка"

Выпускник научится:

- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

Выпускник получит возможность научится:

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Девятый класс должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 5).

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	9 класс					
		Мальчики			Девочки		
		Базовый	Повышенный	Высокий	Базовый	Повышенный	Высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,6	8,9	10,9	10,2	9,4
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.10	12.10	11.40	11.00
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 30 сек)	19	21	25	18	20	24
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Содержание учебного курса

5 класс

Знания о физической культуре

*История физической культуры.*Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.*Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основамиакробатики***.**Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок.

Легкая атлетика.Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча*: метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега. *Кроссовая подготовка*. длительный бег, бег с преодолением препятствий, разный вид бега.

Лыжные гонки.Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения*: поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках.

Спортивные игры.

Баскетбол:ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. *Волейбол*:нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правили развития физических качеств

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатикиОрганизующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колонами. *Акробатические упражнения*: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. *Опорные прыжки*: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на бревне:* передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине*: из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики)*: передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* наскок на *верхнюю* жердь в вис; в висе размахивание изгибами.

*Легкая атлетика***.** *Беговые упражнения*: низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» *Кроссовая подготовка*. длительный бег, бег с преодолением препятствий, разный вид бега.

*Лыжные гонки***.** *Передвижение на лыжах:* одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игрыБаскетбол***:** ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. *Волейбол***:** приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке.

*Прикладно ориентированная физическая подготовка***.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма(мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступание»

7 класс

Знания о физической культуре

*История физической культуры.*Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

*Физическая культура (основные понятия).*Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

*Физическая культура человека.*Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.*Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой***.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (мо методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); *опорные прыжки*: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; *упражнения на гимнастическом бревне (девочки)*: наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; *упражненияна гимнастической перекладине:* размахивание в висе с изгибами; из виса махом назад соскок; *упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; *упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону.

*Легкая атлетика***.** *Беговые упражнения:* эстафетный бег; кроссовый бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега. *Кроссовая подготовка*. длительный бег, бег с преодолением препятствий, разный вид бега.

*Лыжные гонки***.** *Передвижение на лыжах:* перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты:* преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.

Спортивные игры.

Баскетбол: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

Волейбол: приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега; подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

8 класс

Знания о физической культуре

*История физической культуры.*Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

*Физическая культура (основные понятия).*Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

*Физическая культура человека.*Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатическиеупражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Ритмическая гимнастика:* упражнения ритмической и аэробной гимнастики. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастическом бревне(девочки):* полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):*из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. *Упражнения на параллельных брусьях:* соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

*Легкая атлетика***.** *Беговые упражнения:* эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега. *Кроссовая подготовка*. длительный бег, бег с преодолением препятствий, разный вид бега.

Лыжные гонки.Передвижение на лыжах: переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением.

Спортивные игры.Баскетбол: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. *Волейбол:* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность

*Прикладно ориентированная физическая подготовка***.** Прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия. *Физическая подготовка.*Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

*Физическая культура (основные понятия).*Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

*Физическая культура человека***.** Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой***.** Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой***.** Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнения физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.Акробатические упражнения: Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Ритмическая гимнастика:* зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на гимнастическом бревне:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на гимнастической перекладине:*Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на параллельных брусьях:*Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на разновысоких брусьях:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Легкая атлетика***.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом прогнувшись.*Кроссовая подготовка*. длительный бег, бег с преодолением препятствий, разный вид бега.

Лыжные гонки.Передвижения на лыжах: переходы с хода на ход; преодоление препятствий.

*Спортивные игры***.** *Баскетбол:* тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам. *Волейбол:* тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность

*Прикладно ориентированная физическая подготовка***.** Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

3.Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

№ п./п	**Разделы программы**	**Учебные часы**				
		5 класс	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**	**9 класс**
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	30	30	30	33	30
3	Спортивные игры	27	27	27	27	
4	Гимнастика	21	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
	Итого	**105**	**105**	**105**	**108**	**102**