**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ**

**НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН СТАНИЦА КАЛНИБОЛОТСКАЯ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 5 имени И.А.Костенко**

**Муниципального Образования Новопокровский район**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ СОШ №5 МО Новопокровский район от 26 августа 2021 года протокол № 1 Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.Н.Симоненко/

###  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По\_ **физической культуре**

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы.

Количество часов: 374

читель: Васильченко Марина Викторовна

**Программа разработана в соответствии** ФГОС ООО в соответствии

с приказом Минпросвещения России № 287 от 31 мая 2021 года,

**с учётом** примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию. В.И.Лях, М.Я.Виленский. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. Москва,«Просвещение», 2019год.

**с учётом** УМК "Школа России"

 ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(основное общее образование)

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020).

Рабочая программа основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897); планируемыми результатами освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ

№ 5, на основе программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ СОШ № 5, Примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов «Примерные рабочие программы по учебным предметам и рабочей программы «Физическая культура » предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы Москва «Просвещение». 2019г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цельюобразования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Содержание учебного материала ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием в данной программе по физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

 Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 374 часа (по два часа в неделю в 6-8 классах, 9 класс 3часа в неделю, 34 учебные недели.

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Выпускник научится**:

- рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться**:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Выпускник научится**

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться**:

- вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

**Выпускник научится**:

- 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);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных(нарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

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

**Выпускник получит возможность научиться**:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

**1.Патриотическое воспитание:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

**2.Гражданское воспитание:**

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

**3.Духовно-нравственное воспитание**:

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

 **4.Эстетическое воспитание**:

стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

**5.Ценности научного познания**:

готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

 **6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

**7.Трудовое воспитание:**

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

**8.Экологическое воспитание**:

готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

 освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организациии проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуациии находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подросткам и занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до15 мин (девочки); выполнять тестовые задания комплекса ГТО , после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

 — в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полу-шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр(по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на разви­тие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила -безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья(вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и
физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры вформировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, 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 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 помощь при лёгких 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 её 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, 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.

**Предметные результаты**, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости)
в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие по­нятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве коман­дира отделения, капитана команды, владея необходимым и информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## 5 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности**. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурнооздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрёстно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика.* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега. ***Кроссовая подготовка.*** Кроссовый бег. Бег с препятствиями.Эстафеты по пересеченной местности ***Спортивные игры.*** *Баскетбол*: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. *Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. *Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 6 класс

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация из обще-развивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных обще-развивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных обще-развивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).Лазание по канату в три приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. *Кроссовая подготовка****.*** Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Эстафеты по пересеченной местности

*Спортивные игры****.*** *Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Футбол*. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 7 класс

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Кроссовая подготовка****.*** Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Эстафеты по пересеченной местности

*Спортивные игры****.*** *Баскетбол.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 8 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Кроссовая подготовка****.*** Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Эстафеты по пересеченной местности

*Спортивные игры****.*** *Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяч двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

## 9 класс

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

***Спортивно-оздоровительная деятельность*** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полу-шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Лёгкая атлетика.* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Кроссовая подготовка****.*** Кроссовый бег. Бег с препятствиями. Эстафеты по пересеченной местности

*Спортивные игры****.*** *Баскетбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

*Волейбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

*Футбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.**

**Тематический план распределения учебного материала**

**по годам обучения 5 – 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  КлассРазделы (темы) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Итого |
| Легкая атлетика  | 20 | 20 | 20 | 20 | 33 | 113 |
| Кроссовая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| Спортивные игры. Футбол | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 24 |
| Волейбол | 9 | 9 | 9 | 9 | 21 | 57 |
| Баскетбол | 16 | 16 | 16 | 16 | 21 | 85 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 45 |
| Всего | 68 | 68 | 68 | 68 | 102 | 374 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Количество часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Раздел 1. Основы знаний (30ч.)** |  |  |  |  |  |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуройИстория легкой атлетики | Правила безопасного поведения и техники безопасностиИстория легкой атлетики | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Учащиеся тренируются в оказании первой помощиИзучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся спортсменов | Патриотическое воспитание,трудовое воспитание |
| Знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма |
| Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| История физической культурыОлимпийский игры | Зарождение Олимпийских игр в древности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры | Эстетическое воспитание,Физическое воспитание |
| Режим дня и его основное содержание | Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики | Физическое воспитание,гражданское |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки (480 ч.)** |
| **Легкая атлетика (113 ч.)** |
| Беговые упражнения*Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* | Высокий старт от 10 до 15 мВысокий старт от 15 до 30 мВысокий старт от 30 до 40 мНизкий старт до 30мСпринтерский бег | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки | Физическое воспитание,гражданское |
| Бег с ускорением 30 до 40м Бег с ускорением 30 до 50мБег с ускорением 40 до 60мБег с ускорением 70 до 80мБег с ускорением до 100м | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Скоростной бег до 40 мСкоростной бег до 50 мСкоростной бег до 60 мСкоростной бег до 70 м Скоростной бег до 100 м | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Бег на результат 60 м | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Бег в равномерном темпе от 10-12 мин.Бег в равномерном темпе до 15 мин.Бег в равномерном темпе до 15мин.(дев.),до20мин.(мальчБег в равномерном темпе до 15мин.(дев.),до20мин.(мальчБег в равномерном темпе до 15мин.(дев.),до20мин.(мальч | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Прыжковые упражнения*Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбегаПрыжки в длину с 9-11 шагов разбегаПрыжки в длину с11-13 шагов разбега | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки | Физическое воспитание,трудовое воспитание |
| Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов с разбегаПрыжки в высоту с 5 – 7 шагов с разбега Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега Совершенствование технике прыжка в высоту | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 |  |  |
| Метание малого мяча*Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* | Метание малого мяча на дальность, с разбега.Метание в горизонтальную цель.Метание и вертикальную цель.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние | 111 | 111 | 111 | 111 | 222 | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | Физическое воспитание,трудовое воспитание |
| Развитие скоростных способностей | Эстафетный бег. Эстафеты, старты из различных исход­ных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Физическое воспитание,экологическое воспитание |
| Развитие скоростно – силовых способностей |  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний. Толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей | 11 | 11 | 11 | 11 | 21 | Применяют разученные упражнения для развития скоростно - силовых способностей |
|  **Кроссовая подготовка(50ч.)** |  |
| Развитие выносливости Знания о физической культуре*Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* | История кроссового спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и инвентарь.Правила техники безопасности Равномерный бег (от 10 до 12мин).Равномерный бег (от 12 до 15 мин). Бег в равномерном темпе до 15мин.(дев.),до20мин.(мальчБег в равномерном темпе до 15мин.(дев.),до20мин.(мальчЧередование бега с ходьбой. Бег по пересечённой местности. Бег по разному грунту Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием и прыжком. | 1212 | 1212 | 1212 | 1212 | 1212 | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Физическое воспитание,экологическое воспитание |
| Бег с препятствиями Преодоление горизонтальных препятствий | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Эстафеты по пересеченной местности | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Футбол (24 ч.)** |  |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Ведение мяча по прямой | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно | Физическое воспитание,гражданское |
| Овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают ее самостоятельно |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры |
| **Волейбол (57ч.)** |  |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике безопасности | Краткая характеристика вида спортаТребования к технике безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол | Физическое воспитание,гражданское,эстетическое |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Комбинация из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
| Освоение техники приема и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |  |
| Передача мяча над собой и через сетку | 1 |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществляют судейство игры |
| Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Развитие координационных способностей | Овладение техникой перемещений и владения мячом |  |  |  |  | 2 | Используют игровые упражнения для развития координационных способностей |
| Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности |
| Прием мяча через сетку | 1 |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения |  |  |  |  | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий |
| Позиционное нападение без изменения позиций игроков. с изменением позиций игроков. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **Баскетбол (85 ч.)** |  |  | 5-9 классы по 1 часу |
| Краткая характеристика вида спортаТребования к технике безопасности | Краткая характеристика вида спортаТребования к технике безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол | Физическое воспитание,гражданское,эстетическое. |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 2 |
| Освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| Ловля и передача мяча одной рукой на месте и в движении | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Освоение техники ведения мяча | Ведение мяча |  |  |  |  | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| Ведение мяча без сопротивления защитникаВедение мяча с сопротивлением защитника | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Овладение техникой бросков мяча | Броски мяча с места без сопротивления защитника Броски мяча с противодействием защитника | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |
| Броски мяча в движении без сопротивления защитника Броски мяча с противодействием защитника | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Освоение индивидуальной техники и защиты | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов |
| Комбинация из основных элементов | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий |
| Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков | 1 |
| Нападение быстрым прорывом (1:0) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Взаимодействие двух игроков | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Гимнастика (45 ч.)** |  |  | 5-9 классы по 1 часу |
| Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности | Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Изучают историю гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности | Физическое воспитание,Духовно-нравственное,эстетическое. |
| Организующие команды и приемы | Освоение строевых упражнений | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы |
| Упражнения общеразвивающей направленности | Освоение общеразвивающих упражнений на месте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. |
| Освоение общеразвивающих упражнений в движении | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Упражнения общеразвивающей направленности с предметами | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | 1 | 1 | 1 |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений. |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | Освоение висов и упоров | 1 | 1 | 1  | 1 | 1 | Описывают технику данных упражнений. |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику данных упражнений. |
| Акробатические упражнения и комбинации | Освоение акробатических упражнений | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. |
| Освоение акробатических упражнений | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

 **СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчаренко Е. Н.

технологии и обж

№ 1 от 24 августа 2021 г. 25 августа 2021г.

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильченко М.В.