

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 класс**

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся 5-9 классов общеобразовательного учреждения МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области.

При разработке данной программы по физической культуре для 5-9 классов использовались следующие нормативные документы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич - Волгоград: Учитель, 2018. – 169 стр.

2. Основная образовательная программа МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области.

3. Примерная программа по физической культуре для основного общего образования под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова (Примерная программа «Физическая культура 5-9 классы». - М.: Просвещение, 2018 год, -64 стр.);

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г №273, п.3.6 ст.28,

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. N 766”

7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. —2-е изд. —М. : Просвещение, 2018 —104 с.

8. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **Рабочая программа по физической культуре обеспечена УМК.**

Физическая культура 5-6-7 классы» - учебник для учащихся 5-7 классов.

М.Я. Виленский, И.М. Торочкова

Москва. «Просвещение» 2018 год.

«Физическая культура 8-9 классы» - учебник для учащихся 8-9 классов.

В.И. Лях,

Москва. «Просвещение» 2018 год.

Допущено Министерством образования и науки РФ

Сайт интернет поддержки УМК «Просвещение»: [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)

### **Структура рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов включает 3 раздела:**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса
2. Содержание учебного предмета, курса
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Изучение физической культуры в 5-9 классе направлено на достижение **цели**:

- 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.

Общей 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. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью 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, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» входит **в образовательную область «Физическая культура».**

### **Основные задачи курса**

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач**:

- *укрепление* здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- *овладение* школой движений;

- *развитие* координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- *формирование* элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- *выработка* представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- *приобщение* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- *воспитание* дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представлению, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

- **Приоритетными формами** организации работы с обучающимися в 5-9 классах являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Данная программа реализует следующие **методы и формы** работы с обучающимися: проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.

- **Приоритетные виды и формы контроля:**
  - 1. Индивидуальный;
  - 2. Парный;
  - 3. Групповой;
  - 4. Фронтальный.
- **Формы контроля:**
  - 1. Наблюдение
  - 2. Устный опрос
  - 3. Учетные уроки (выполнение нормативов)
- По месту контроля в процессе обучения:

- 1. Вводный;
- 2. Текущий;
- 3. Итоговый.

**Методы:** метод организации учебно-познавательной деятельности, метод стимулирования и мотиваций, метод контроля и самоконтроля.

Настоящая рабочая программа будет реализована в 5-9 классах.

Уровень подготовленности учащихся классов к освоению содержания предмета на базовом уровне составляет 100%.

**Форма получения образования** для всех учащихся 5-9 классов - очная.

**Срок реализации программы:** 1 год, 2021-2022 учебный год.

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем. Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1.2 Система оценки планируемых результатов.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

*По основам знаний.*

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

*По уровню физической подготовленности.*

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

*Итоговая оценка* успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической



						(уче т)		
<b>Раздел Физическое совершенствование-102 часов</b>								
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	<i>Бег, прыжки, метание</i>	В процессе урока	17	9	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b>2</b>	<b>Футбол</b>	<b>7</b>	Игровые приемы, тактика и техника игры	В процессе урока	7	-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

							игры в баскетбол	
3	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	Висы Акробатика Опорный прыжок	В процессе урока	15	3	<p>Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в</p>	<p>Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание</p>

							установке и уборке снарядов.	
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	18	-	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>15</b>	Лыжные ходы	В процессе урока	12	3	Раскрывают значение лыжной подготовки. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке лыжного оборудования.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	17	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

							игры в волейбол Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
<b><u>Итого</u></b>			<b>102ч</b>	-	<b>86</b>	<b>16</b>		
<b><i>Раздел Знания о физической культуре</i></b>								
1	История физической культуры	В процесс урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание			
2	Базовые понятия физической культуры	В процесс урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её	<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание			

			характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки..		
3	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b>Раздел Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>					

	<p>Организация и проведение занятий физической культурой</p>	<p>В процесс е урока</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p><b>Уметь:</b> -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p>Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание</p>
--	--	--------------------------------------	---	---	--

**Содержание учебного предмета физическая культура для 6 класса с указанием форм организации занятий и характеристики основных видов деятельности**

№ п/п	Перечень и название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание учебной темы	Формы организации занятий			Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
				Теория	Практика	Контроль		
						У (уче т)		
<b>Раздел Физическое совершенствование-102 часов</b>								
1	<i>Легкая атлетика</i>	26	<i>Бег, прыжки, метание</i>	В процессе урока	17	9	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
2	<i>Футбол</i>	7	Игровые приемы, тактика и техника игры	В процессе урока	7	-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
3	<i>Гимнастика с основами</i>	18	Висы	В процессе урока	15	3	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское

	<i><b>акробати -ки</b></i>		Акробатика  Опорный прыжок				Составляют комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<i><b>Баскетбол</b></i>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	18	-	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<i><b>Лыжные гонки</b></i>	<b>15</b>	Лыжные ходы	В процессе урока	12	3	Раскрывают значение лыжной подготовки. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке лыжного оборудования.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного

								познания, экологическое воспитание
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	17	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b>Итого</b>		<b>102ч</b>		-	<b>86</b>	<b>16</b>		
<b>Раздел Знания о физической культуре</b>								
1	История физической культуры			В процесс урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.		<b>Знать (понимать):</b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
2	Базовые понятия физической культуры			В процесс урока	Физическое развитие человека. Основные показатели		<b>Знать (понимать):</b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание,

			физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки..		ценности научного познания, экологическое воспитание
3	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b>Раздел Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>					

	<p>Организация и проведение занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p><b>Уметь:</b>          -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.          -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p>Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание</p>
--	--	-------------------------	---	---	--

---

**Содержание учебного предмета физическая культура для 7 класса с указанием форм организации занятий и характеристики основных видов деятельности**

№ п/п	Перечень и название раздела, темы	Кол- во часов	Содержание учебной темы	Формы организации занятий			Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направлена воспитательной деятельности
				Теория	Практи ка	Контроль		
						У (уче т)		
<b>Раздел Физическое совершенствование-102 часов</b>								
1	<i>Легкая атлетика</i>	26	<i>Бег, прыжки, метание</i>	В процессе урока	17	9	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
2	<i>Футбол</i>	7	Игровые приемы, тактика и техника игры	В процессе урока	7	-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
3	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	Висы Акробатика Опорный	В процессе урока	15	3	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

			прыжок				акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	18	-	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>15</b>	Лыжные ходы	В процессе урока	12	3	Раскрывают значение лыжной подготовки. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке лыжного оборудования.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	17	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

							Овладевают основными приёмами игры в волейбол Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
<b><u>Итого</u></b>			<b>102ч</b>	-	<b>86</b>	<b>16</b>		
<b><i>Раздел Знания о физической культуре</i></b>								
1	История физической культуры	В процесс урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения				Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
2	Базовые понятия физической культуры	В процессе урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её	<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.				Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

			характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки..		
3	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b>Раздел Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>					
	Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе	<b>Уметь:</b> -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

			<p>инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p>-Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	
--	--	--	---	--	--

**Содержание учебного предмета физическая культура для 8 класса с указанием форм организации занятий и характеристики основных видов деятельности**

№ п/п	Перечень и название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание учебной темы	Формы организации занятий			Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности
				Теория	Практика	Контроль		
						У (учет)		
<b>Раздел Физическое совершенствование-102 часов</b>								
1	<i>Легкая атлетика</i>	26	<i>Бег, прыжки, метание</i>	В процессе урока	17	9	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
2	<i>Футбол</i>	7	Игровые приемы, тактика и техника игры	В процессе урока	7	-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
3	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	Висы Акробатика Опорный	В процессе урока	15	3	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

			прыжок				акробатические упражнения для развития названных координационных способностей Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	18	-	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>15</b>	Лыжные ходы	В процессе урока	12	3	Раскрывают значение лыжной подготовки. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке лыжного оборудования.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	17	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

							Овладевают основными приёмами игры в волейбол Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
<b><u>Итого</u></b>				<b>102ч</b>	-	<b>86</b>	<b>16</b>	
<b><i>Раздел Знания о физической культуре</i></b>								
1	История физической культуры	В процесс урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.	<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание			
2	Базовые понятия физической культуры	В процесс урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель	<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание			

			физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки..		
3	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b>Раздел Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>					

	<p>Организация и проведение занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p><b>Уметь:</b>          -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.          -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p>	<p>Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание</p>
--	--	-------------------------	---	---	--

**Содержание учебного предмета физическая культура для 9 класса с указанием форм организации занятий и характеристики основных видов деятельности**

№ п/п	Перечень и название раздела, темы	Кол- во часов	Содержание учебной темы	Формы организации занятий			Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направлена воспитательной деятельности
				Теория	Практи ка	Контроль		
						У (уче т)		
<b>Раздел Физическое совершенствование-102 часов</b>								
1	<i>Легкая атлетика</i>	26	<i>Бег, прыжки, метание</i>	В процессе урока	17	9	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

2	<i>Футбол</i>	7	Игровые приемы, тактика и техника игры	В процессе урока	7	-	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
3	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	Висы Акробатика Опорный прыжок	В процессе урока	15	3	Описывают технику общеразвивающих и акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<i>Баскетбол</i>	18	Тактические и технические действия	В процессе урока	18	-	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

							баскетбол	
	<i>Лыжные гонки</i>	<b>15</b>	Лыжные ходы	В процессе урока	12	3	Раскрывают значение лыжной подготовки. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Оказывают помощь в установке и уборке лыжного оборудования.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
	<i>Волейбол</i>	<b>18</b>	Тактические и технические действия	В процессе урока	17	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
<b><u>Итого</u></b>				-	<b>86</b>	<b>16</b>		
<b><i>Раздел Знания о физической культуре</i></b>								
1	История физической культуры			В процесс урока	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских		<b><i>Знать (понимать):</i></b> -Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

			играх и особенностях их проведения.		
2	Базовые понятия физической культуры	В процессе урока	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки..	<b>Знать (понимать):</b> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание
3	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и	<b>Знать (понимать):</b> -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -Правила соблюдения личной гигиены во время и	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание

			дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.	после занятий физическими упражнениями.	
<b>Раздел Способы (двигательной) физкультурной деятельности</b>					
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	<b>Уметь:</b> -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, ценности научного познания, экологическое воспитание	

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### 5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации 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. Расцвет 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 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 культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной 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.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «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 мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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 физической культуры. 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 работы за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями 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 общеразвивающих 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). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «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; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «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, на передачу и броски 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 зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических 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 плана 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.

Модуль «Гимнастика». 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 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 разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнут ног» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «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 зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических 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 тренировочных занятий.

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

Модуль «Гимнастика». 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).

Модуль «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.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;

переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя 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 зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических 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. 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 старшеклассников. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». 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 полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «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 зимних видов спорта; технических действий спортивных игр. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов (5 класс- 102ч., 6 класс- 102 ч., 7класс – 102 ч., 8 класс - 102 ч., 9 класс – 102 ч.)).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3 час	34	102
6 класс	3 час	34	102
7 класс	3 час	34	102
8 класс	3 час	34	102
9 класс	3 час	34	102
		Итого за курс	510 ч.

Год разработки рабочей программы - 2021

