

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО учителей
естественных наук и
физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2021
Председатель МО
_____ Е.В. Глухова

СОГЛАСОВАНО

31.08.2021
Заместитель
директора (УВР)
_____ Л.П. Мизунова

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МБОУ Школа № 36
г.о. Самара
от 31.08.2021 № 301-ув
Директор
_____ М.А. Шинкарева

Рабочая программа

учебного предмета (курса) «Физическая культура»

название предмета, курса

уровень реализации образовательных программ: базовый

для 5-9 классов

Составители:

Архипов Сергей Владимирович

Кузнецова Ольга Васильевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 36 г.о. Самара, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» (Рабочие программы. 5-9 классы. М., Просвещение, 2021).

Учебники:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5 -7 классы. М., Просвещение, 2018.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение, 2016.

В ОУ на изучение предмета выделяется в 5 по 9 класс 3 часа в неделю: в 5 классе - 102 часа, в 6 классе - 102 часа, в 7 классе - 102 часа, в 8 классе - 102 часа, в 9 классе - 102 часа. Всего – 510 часов.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты;

- российская гражданская идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; чувство ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, Самарского края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое,

духовное многообразие современного мира;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности.

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение длительно её сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, 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;

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

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, особенно развить наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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 с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соотношении с задачей

коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области познавательной культуры:

- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень 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:

- понимать культуру движений человека, владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической

привлекательности;

- воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

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

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

В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планированием и наполнением содержанием;

- владеть 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;

- владеть 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 области познавательной культуры:

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

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

- владеть знаниями 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:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательному и уважительному отношению к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

- 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:

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

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

- 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:

- 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;

- 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;

- 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:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

- 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.

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания о физической	• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять	• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

культуре	<p>исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой 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 снарядах 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

5 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам техники безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в горизонтальную цель; -бегать в равномерном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; - технике выполнения метания мяча в цель.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам техники безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения;

	страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; -выполнить кувырок вперед, назад; -выполнять стойку на лопатках.	-технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике выполнения стойки и передвижений; -технике приема мяча снизу двумя руками; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике стойки и передвижения; -технике ведения мяча на месте; -технике ведения мяча с изменением направления; -технике броска снизу в движении.
Кроссовая подготовка	-выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 1 км по слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.

6 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 30м, 60м; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в мишень и на дальность; -пробегать дистанцию 1000м без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель; -пробегать дистанцию 1000м на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения и висы; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	- технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча двумя руками сверху в парах; -технике приема мяча двумя руками снизу в парах; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест; -технике броска одной рукой от плеча после остановки; -технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; -технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
Кроссовая подготовка	-выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 2 км по слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений	-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.

7 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 30м, 60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 1500м без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча на дальность; -пробегать дистанцию 1500 м на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	-технике выполнения упражнений; -технике выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку; -технике выполнения нижней прямой подачи; -технике нападающего удара.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления; -технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением; -технике передачи мяча в тройках со сменой мест; -технике штрафного броска.
Кроссовая подготовка	- выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 2 км по слабопересеченной местности; - выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	- контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.

8 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 30м, 60м, 100 м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч 150г на дальность с разбега; -пробегать дистанцию 2000м без учета времени.	-пробегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча 150г с 5-6 шагов разбега; -пробегать дистанцию 2000 м на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе, также упражнения в равновесии; -выполнять гимнастические упражнения; -выполнять подтягивание в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	-технике выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (м). -технике выполнения мост и поворот в упор на одном колене(д) -технике выполнения длинного кувырка (м), «Ласточки», «Колесо»
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча над собой во встречных колоннах;

	<p>правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.</p>	<p>-технике верхней передачи в парах через сетку; -технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; -технике нижней прямой подача, приему мяча.</p>
Баскетбол	<p>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.</p>	<p>-технике ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте; -технике броска двумя руками от головы с места; -технике верхняя передача в парах через сетку; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах.</p>
Кроссовая подготовка	<p>– выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин., кросс 3 км по слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.</p>

9 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<p>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 60м,100м с низкого старта; -эстафетному бегу; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м) без учета времени.</p>	<p>-пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100м с низкого старта; -технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи; -прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости; - метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм; - пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на результат.</p>
Гимнастика	<p>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	<p>- технике выполнения упражнений; - технике выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).</p>
Волейбол	<p>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.</p>	<p>-технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; -технике выполнения нападающего удара при встречных передачах; -технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой; -технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели; -технике игры нападения через зону.</p>
Баскетбол	<p>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.</p>	<p>-технике выполнения штрафного броска; -технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением; -позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.</p>
Кроссовая подготовка	<p>– выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин., кросс 3 км по</p>	<p>-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений;</p>

	слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.
--	---	---

Содержание учебного предмета

5-9 классы

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

(подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	22	17	5
3.	Гимнастика	18	15	3
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	27	25	2
6.	Кроссовая подготовка	17	14	3
	ИТОГО	102	87	15

6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	22	17	5
3.	Гимнастика	18	12	6
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	26	24	2
6.	Кроссовая подготовка	18	15	3
	ИТОГО	102	84	18

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	21	14	7
3.	Гимнастика	18	14	4
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	27	25	2
6.	Кроссовая подготовка	18	14	4
	ИТОГО	102	83	19

8 класс

№ п/ п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	23	15	8
3.	Гимнастика	18	13	5
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	25	23	2
6.	Кроссовая подготовка	18	14	4
	ИТОГО	102	81	21

9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	23	14	9
3.	Гимнастика	18	12	6
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	25	23	2
6.	Кроссовая подготовка	18	14	4
	ИТОГО	102	79	23