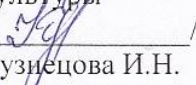





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана
«Гимназия №19»

<p>«Согласовано» Руководитель МО Учителей физической культуры  Кузнецова И.Н. Протокол № от «30» 08 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Гимназия № 19»  / Бакаева М.В. «30» 08 2021</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ Гимназия № 19»  Смирнова Е.Г. Приказ № от «30» 08 2021</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 классы

Составители: учителя
физической культуры:

Владимиров В.А.

Ефимова Е.Н.

Кузнецова И.Н.

Хиценко Т.В.

Шнякина С.А.

Пояснительная записка

Главной идеей развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели. Предмет «Физическая культура» также ориентируется на достижение этой цели, но в свою очередь имеет и сугубо специфическую ориентацию.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Целью предмета «Физическая культура» является:

Формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в том числе для организации активного отдыха.

Развитие двигательной активности и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной); расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа** вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Структура и содержание программы

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и

достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений, а также в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов

спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17 декабря 2010 г.» № 1897);
- Приказа "О внесении изменений в приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 "Об утверждении ФГОС основного общего образования" (Приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. N 1644);
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующие программы общего образования»;
- Закона «Об образовании»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»;
- Рабочей программы В.И.Ляха (предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы М.: Просвещение, 2011);

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Кургана «Гимназия» № 19.
- Учебного плана МБОУ г.Кургана «Гимназия №19»

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану рабочая программа рассчитана на пять лет обучения (по 3 часа в неделю в 5,6,8-х классах, 35 учебных недель, 105 часов ежегодно; в 7классе по 2 часа- 35 недель,70 часов; в 9 классах планирование будет осуществляться в последующий учебный год)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение 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:

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать

и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

- владение 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:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Уточнения для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, рече -двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений».

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Распределение учебного материала по разделам программы и по количеству часов в каждом классе 2018-19г.

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	
Легкая атлетика	24 часа	24 часа	16 часов	24 часа	
Гимнастика с основами акробатики	20 часов	20 часов	15 часов	20 часов	
Волейбол	15 часов	15 часов	10 часов	15 часов	
Баскетбол	15 часов	15 часов	10 часов	15 часов	
Футбол	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа	
Лыжные гонки	18 часов	18 часов	10 часов	18 часов	
Способы физкульт. деятельности	4 часа	4 часа	2 часа	4 часа	
Физкульт.-оздоров. деятельность	5 часов	5 часов	3 часа	5 часов	
Прикладно-ориентированная подготовка	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	
Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	
Всего часов	105 часов	105 часов	70 часов	105 часов	

5. Содержание учебного курса.

Разделы	5 класс	6 класс	7класс	8класс	9класс
Знания физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
История физической культуры	Олимпийские игры древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх (виды состязаний, известные участники и победители)	Возрождение Олимпийских игр и движения Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие	Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное), их цель, содержание и формы

				сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	организации).
Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	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.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к

					технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
--	--	--	--	--	---

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

	4 час.	4 час.	2 час.	4 час.	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Планирование занятий	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической)	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической)

	(подвижных перемен).	перемен).	физической культурой.	подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					

<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>5 час.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p>	<p>5 час.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p>	<p>3 час.</p> <p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.</p>	<p>5 час.</p> <p>Регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.</p>	<p>Комплексы упражнений для формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подобранные в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ода, цнс, дыхания и</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подобранные в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ода, цнс, дыхания и</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подобранные в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ода,</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подобранные в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ода,</p>	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной</p>

	кровообращения, органов зрения)	кровообращения, органов зрения)	цнс, дыхания и кровообращения, органов зрения)	цнс, дыхания и кровообращения, органов зрения)	(лечебной) физической культуры, подобранные в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях ода, цнс, дыхания и кровообращения, органов зрения)
--	---------------------------------	---------------------------------	--	--	---

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика

	24час.	24час.	16час.	24 час.	
Беговые упражнения <i>Овладение техникой спринтерского</i>	Беговые упражнения Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег	Беговые упражнения Высокий старт от 15 до 20 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег	Беговые упражнения Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. бег на результат 100 м Эстафетный бег Бег с преодолением	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. бег на результат 100 м Эстафетный бег Бег с преодолением

<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>Метание малого мяча</p> <p><i>Овладение техникой метания</i></p>	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину и в высоту) Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7- 9 шагов разбега Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Метание малого мяча Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в</p>	<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину и в высоту) Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Метание малого мяча Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с разбега</p>	<p>Бег в равномерном темпе - до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Кроссовый бег</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в</p>	<p>препятствий Бег в равномерном темпе - до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м. (мальчики) и на 1500 м. (девочки) Кроссовый бег</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в</p>	<p>препятствий Бег в равномерном темпе - до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м. (мальчики) и на 1500 м. (девочки) Кроссовый бег Прыжки в длину способом «прогнувшись» и способом «ножницы» с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту способом «перекидной» с 7-9 шагов разбега Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту;</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска</p>	<p>(трёх шагов), в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту;</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра,</p>	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя</p>	<p>горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 девушки, 16 юноши м., с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту;</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после</p>	<p>полного разбега на дальность, в коридор 10 м. и на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши-до 18 м., девушки- 12-14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперёд.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями после</p>
--	---	---	--	---	---

<p>Упражнения общеразвивающих и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>вверх: с хлопками ладонями после приседания. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, общефизическая подготовка, выполнение упражнений прикладно-ориентированной подготовки.</p>	<p>после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, общефизическая подготовка, выполнение упражнений прикладно-ориентированной подготовки.</p>	<p>руками после броска партнёра, после броска вверх. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, общефизическая подготовка, выполнение упражнений прикладно-ориентированной подготовки.</p>	<p>приседания. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, общефизическая подготовка, выполнение упражнений прикладно-ориентированной подготовки.</p>	<p>приседания. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, общефизическая подготовка, выполнение упражнений прикладно-ориентированной подготовки.</p>
<p>Спортивные игры</p>					
<p>Волейбол</p>					
	<p>15 час.</p>	<p>15час.</p>	<p>10 час.</p>	<p>15 час.</p>	

<p>Волейбол</p> <p>Упражнения общеразвивающих и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>Передвижения, остановки, повороты и стойки игрока;</p> <p>приём и передача мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей(комбинации из изученных элементов) овладение игрой и комплексное развитие физических качеств; общефизическая подготовка (упражнения</p>	<p>Передвижения, остановки, повороты и стойки;</p> <p>приём и передача мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей(комбинации из изученных элементов) овладение игрой и комплексное развитие физических качеств; общефизическая подготовка</p>	<p>Передвижения, остановки, повороты и стойки;</p> <p>приём и передача мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча сверху двумя руками в прыжке; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; верхняя нападающий удар; закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей(комбинации из изученных элементов); овладение игрой комплексное развитие</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; передача мяча сверху двумя руками в прыжке; отбивание мяча кулаком через сетку; освоение техники нижней и верхней прямой подачи; прием подачи; освоение техники прямого нападающего удара; закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей(комбинации из изученных элементов); овладение игрой и комплексное развитие</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; освоение техники верхней прямой подачи; освоение техники прямого нападающего удара; закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей(комбинации из изученных</p>
--	--	--	--	--	--

	общеразвивающей направленности)	(упражнения общеразвивающей направленности).	физических качеств; физическая подготовка (упражнения общеразвивающей направленности).	физических качеств; физическая подготовка (упражнения общеразвивающей направленности).	элементов); тактические действия. Игра по правилам. Комплексное развитие физических качеств; физическая подготовка (упражнения общеразвивающей направленности).
	Футбол				
	4час.	4час.	4 час.	4 час.	
Футбол	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение	Удары катящемуся мячу внутренней частью подъема. Основная стойка вратаря. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.Передача мяча, ведение	Удары по катящемуся мячу серединой подъема.Остановка а летящего мяча серединой подъема. Передача мяча, ведение мяча. Удары по воротам на точность.	Удары катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях с различной	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.Остан

	<p>мяча. Жонглирование мячом.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>	<p>мяча. Жонглирование мячом. Удары по воротам на точность.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>	<p>Жонглирование мячом.</p> <p>Игра в «Мини-футбол».</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>	<p>скоростью пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>«Мини-футбол».</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>с овка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов. Игра по правилам.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости.</p>
Баскетбол					
	15 час.	15 час.	10 час.	15 час.	

<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Способы передвижения и перемещения в стойке. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом на месте. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди. Комбинации из освоенных элементов техники</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры. Стойки игрока. Защитная стойка Способы передвижения и перемещения в стойке. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Передача одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Бросок после ведения. Бросок одной рукой от</p>	<p>Основные правила игры в баскетбол Правила техники безопасности Сочетание способов передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Комбинации из освоенных элементов.</p>	<p>История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча; передача двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при</p>	<p>Основные правила игры в баскетбол Правила техники безопасности Перехват мяча во время передачи, во время ведения. Накрывание мяча. Бросок одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы (девочки). Броски по корзине с близких дистанций. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов. Действия трех нападающих против двух защитников.</p>
---	---	---	---	--

<p>Упражнения общеразвивающих и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>передвижений.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>плеча с места. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>передачах, при ведении мяча, при броске в корзину). Штрафной бросок.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>Тактические действия: подстраховка; личная опека.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>
---	---	---	--	--	--

Гимнастика с основами акробатики

	20 час.	20 час.	15 час.	20 час.	
Организующие команды и приёмы.	Построение и перестроение на месте. Передвижение строевым шагом одной колонной	Построение и перестроение на месте и в движении Передвижение строевым шагом двумя колоннами	Построение и перестроение на месте и в движении Передвижение строевым шагом тремя колоннами	Построение и перестроение на месте и в движении Передвижение строевым шагом тремя колоннами. Передвижение в колонне с изменением длины шага	Построение и перестроение на месте и в движении Передвижение строевым шагом тремя колоннами. Передвижение в колонне с изменением длины шага
Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа.	Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа и стоя с помощью.	Стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полу шпагат (девочки). Упр. в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись.	Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов (мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено(девочки).	Комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с

<p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки)</p>	<p>Опорные прыжки Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(девушки, юноши)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, поворотами стоя на месте, равновесие на одной ноге (ласточка)</p>	<p>Опорные прыжки Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(девушки, юноши)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки) передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, поворотами стоя на месте и прыжком Зачетные комбинации</p>	<p>Опорные прыжки Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(девушки, юноши)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки) передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, поворотами стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад,</p>	<p>Упр. в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене Опорные прыжки Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(девушки) Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки) передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, поворотами стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и</p>	<p>поворотом. Упр. в равновесии (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лежа, сед углом, соскок. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(девушки) Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки) передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, поворотами стоя на месте и прыжком,</p>
--	--	---	--	--	--

<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p>	<p>спрыгивание вперед прогнувшись Зачетные комбинации</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из виса стоя толчком двумя переход в упор</p>	<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из виса стоя толчком двумя переход в упор Из упора, опираясь на левую руку, перемах правой</p>	<p>вправо и влево в основной и широкой стойке с изменением положения рук, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка)Зачетные комбинации</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из упора, опираясь на левую руку, перемах правой вперед Из упора, опираясь</p>	<p>назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменением положения рук, стойка на коленях с опорой на руки полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка)Танцевальные шаги, прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону с опорой на гимнастическое бревно Зачетные комбинации Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из упора, опираясь</p>	<p>наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменением положения рук, стойка на коленях с опорой на руки полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка)Танцевальные шаги, прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону с опорой на гимнастическое бревно Зачетные комбинации Упражнения и комбинации на гимнастической</p>
--	--	---	---	--	---

<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на параллельных брусьяхнаскок в упор, передвижение вперед на руках упражнения на</p>	<p>вперед Из упора, опираясь на левую руку, перемах правой назад Зачетная комбинация</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на параллельных брусьяхнаскок в упор, передвижение вперед на руках, передвижение на руках прыжками, из упора в сед, ноги в</p>	<p>на левую руку, перемах правой назад Из упора махом назад переход в вис на согнутых руках, вис на согнутых ногах Зачетная комбинация</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на параллельных брусьяхнаскок в упор, передвижение вперед на руках, передвижение на руках прыжками,</p>	<p>перемах правой вперед Из упора, опираясь на левую руку, перемах правой назад Из упора махом назад переход в вис на согнутых руках, вис на согнутых ногах Зачетная комбинация</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на параллельных брусьяхнаскок в упор, передвижение вперед на руках, передвижение на руках прыжками, из</p>	<p>перекладине (мальчики) Из упора, опираясь на левую руку, перемах правой вперед Из упора, опираясь на левую руку, перемах правой назад Из упора махом назад переход в вис на согнутых руках, вис на согнутых ногах Из виса махом назад соскок, вперед соскок Зачетная комбинация Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях</p>
---	---	--	---	---	---

	<p>разновысоких брусьях(девочки) Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону) Зачетное упражнение</p>	<p>сторону; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках упражнения на разновысоких брусьях(девочки) Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону) наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами, из в висе на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением рук в сторону; махом одной и</p>	<p>из упора в сед, ноги в сторону; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках упражнения на разновысоких брусьях(девочки) Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону) наскок верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами, из в висе на верхней жерди перейти в</p>	<p>упора в сед, ноги в сторону; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках, соско махом вперед и махом назад с опорой о жердь упражнения на разновысоких брусьях(девочки) Наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону) наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами, из в висе на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением</p>	<p>(мальчики); упражнения на параллельных брусьях наскок в упор, передвижение вперед на руках, передвижение на руках прыжками, из упора в сед, ноги в сторону; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых рукахразмахивания в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой о жердь; Кувырок вперед в сед ноги врозь упражнения на разновысоких брусьях(девочки) Наскок на нижнюю жердь;</p>
--	--	---	---	---	--

		<p>толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p>Зачетное упражнение</p>	<p>сед на правом (левом) бедре с отведением рук в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p>Зачетное упражнение</p>	<p>рук в сторону; ; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь;; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь перейти на нижнюю жердь</p> <p>Зачетное упражнение</p>	<p>из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону))наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами, из в висе на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением рук в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с</p>
--	--	--	--	---	---

Ритмическая гимнастика (девочки)	Стилизованные общеразвивающие упражнения	Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки)	Упражнения ритмической гимнастики	Аэробная гимнастика	опорой ног о верхнюю жердь перейти на нижнюю жердь Зачетное упражнение Зачетные комбинации

Лыжные гонки

	18 час.	18 час.	10 час.	18 час.	
Знания	История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Лыжные ходы.	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды	История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды

		для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
Освоение техники лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3км.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот «упором» («полуплугом»). Поворот «упором». Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Совершенствовани е попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Техника спуска (в основной стойке, высокой стойке, низкой стойке). Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон».	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход через шаг. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
Упражнения общеразвиваю	Развитие выносливости,	Развитие выносливости,		Развитие выносливости,	Развитие выносли

<p>шей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>силы, координации движений, быстроты. Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>силы, координации движений, быстроты. Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>силы, координации движений, быстроты. Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>	<p>ивости, силы, координации движений, быстроты. Упражнения общеразвивающей и прикладно-ориентированной подготовки</p>
--	--	--	--	--	--

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

<p>Прикладно-ориентированные упражнения</p>	<p>Отражена в соответствующих разделах программы (л/а; гимнастика с основами акробатики; спортивные игры; лыжные гонки)</p>	<p>Отражена в соответствующих разделах программы (л/а; гимнастика с основами акробатики; спортивные игры; лыжные гонки)</p>	<p>Отражена в соответствующих разделах программы (л/а; гимнастика с основами акробатики; спортивные игры; лыжные гонки)</p>	<p>Отражена в соответствующих разделах программы (л/а; гимнастика с основами акробатики; спортивные игры; лыжные гонки)</p>	<p>Отражена в соответствующих разделах программы (л/а; гимнастика с основами акробатики; спортивные игры; лыжные гонки)</p>
--	---	---	---	---	---

Упражнения общеразвивающей направленности, общефизическая подготовка, физические упражнения на развитие основных физических качеств представлены во всех разделах программы

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

Формы организации контроля:

- текущий;
- зачёт;
- тренировочные упражнения;
- фронтальный, индивидуальный, поточный зачёт;
- тестирование;
- оценка техники выполнения.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, необходимо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся 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» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка ставится, не только за технику выполнения упражнений, но и также с учетом результатов в беге, прыжках, метаниях, бросках, ходьбе и т.д.

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы	Д	
1.4	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козёл гимнастический	Г	

5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	
5.6.	Перекладина гимнастическая большая	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.9	Канат для лазанья	Г	
5.10	Шест для лазанья	Г	
5.11	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.12	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5.18	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.19	Рулетка измерительная (15 м)		
Спортивные игры			
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К	
5.22	Мячи баскетбольные	Г	

5.23	Сетка волейбольная	Д	
5.24	Мячи волейбольные	Г	
5.25	Табло перекидное	Д	
5.26	Мячи футбольные	Г	
Средства доврачебной помощи			
5.27	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи

Примечание. Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.