

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Совхакасская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов**

1. Пояснительная записка

Программа основной школы по предмету Физическая Культура рассчитана на 5-9 классы, составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897, Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред. В.Ляха Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Совхакасская средняя общеобразовательная школа», с учетом Учебного плана МБОУ «Совхакасская средняя общеобразовательная школа».

Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирования коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях различного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитания сознательной дисциплины и поведения в коллективе;
- обучение основам базовых видов двигательных действий, овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование основных знаний о личной гигиене и самоконтроле;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного воздействия и сотрудничества в учебной и спортивной деятельности;
- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;

- формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций.

Формы организации учебного процесса.

Основная форма организации образовательного процесса по предмету - урок физической культуры.

Уроки подразделяются на три типа:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью (УОП), уроки с образовательно-обучающей направленностью (УОО) и уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТ).

По окончании обучения учащиеся будут способны самостоятельно организовывать свой досуг, включая в режим дня физические упражнения, спортивные и подвижные игры, способствующие увеличению двигательной активности школьника, привитие навыков здорового образа жизни.

2. Общая характеристика учебного предмета Физическая культура.

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

Изучение предмета **«Физическая культура»** должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также **физическая культура** обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателя физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно - оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая в время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарности, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

3. Место предмета Физическая культура в учебном плане школы.

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течении периода обучения.

Согласно базисному (учебному) плану образовательного учреждения МБОУ «Совхакасская сош» всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 522 часа, из них по 105ч в 5 – 8 классах (3ч. в неделю, 35 учебных недель в каждом классе) и 102ч 9 классе (3 ч.в неделю, 34 учебных недель).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скорстно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетания этих способностей. Уроки физической культуры в 5-9 классов содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность и чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и так далее. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитываются на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования не возможно.

Для спортивных секций и уроков физической культуры материал по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщить школьника к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение

гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; **ЛР1.**

- 2) Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР2.**
- 3) Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира; **ЛР3.**
- 4) Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения 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 взаимопонимания; **ЛР4.**
- 5) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР5.**
- 6) Развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР6.**
- 7) Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно – полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР7.**
- 8) Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах; **ЛР8.**

9) Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно – оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР9.**

10) Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; **ЛР10.**

11) Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. **ЛР11.**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

5 класс.

- Овладение основами самоконтроля и самооценки; **МП1**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП2**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП3**

6 класс

- Умение проводить мониторинг собственного физического состояния; **МП4**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП5**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП6**

7 класс

- Умение производить анализ собственных умений; **МП7**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП8**
- Умения распределять роли и функции в совместной деятельности; **МП9**
- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП10**

8 класс

- Умения выявлять слабые места в развитии; **МП11**
- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МП12**
- Уметь осуществлять взаимный контроль; **МП13**

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП14**

9 класс

- Умения ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей);

МП15

- Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации;

МП16

- Умение подбирать инструментарий для достижения целей; **МП17**

- Уметь контролировать свои действия в процессе достижения результата;

МП18

- Умения оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность; **МП19**

- Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиям общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МП20**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования.

5 класс

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР1**

- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР2**

- Разучивание этнокультурных и подвижных игр; **ПР3**

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР4**

- Умение проводить физкультминутки в течении дня; **ПР5**

6 класс

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР6**

- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР7**

- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР8**

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР9**

- Умение проводить ОРУ согласно теме урока; **ПР10**

7 класс

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР11**

- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР12**

- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР13**

- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР14**

- Умение проводить ОРУ согласно теме урока; **ПР15**

- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР16**

8 класс

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР17**
- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта; **ПР18**
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР19**
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР20**
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений; **ПР21**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР22**

9 класс

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры спорта; **ПР23**
- Умение вести наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определить тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; **ПР24**
- Умение применять упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; **ПР25**
- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры; **ПР26**
- Умение применять правила охраны труда школьников; **ПР27**
- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений; **ПР28**
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; **ПР29**

5.Содержание предмета физическая культура.

№	Разделы темы	Количество часов					
		Общее количество часов	Распределение по классам				
			5	6	7	8	9
I	Физическая культура как область знаний	19	4	4	4	4	3
1	История физической культуры	3	1	1	1	-	-
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	2	-	-	1	1	1
3	Базовые понятия физической культуры	9	2	2	2	2	1
4	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1

II	Способы двигательной деятельности	35	7	7	7	7	7
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	24	5	5	5	5	4
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	10	2	2	2	2	2
III	Физическое совершенствование	404	81	81	81	81	80
1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	35	7	7	7	7	7
2	Спортивно – оздоровительная деятельность	340	68	68	68	68	69
3	Упражнения этнокультурной направленности	30	6	6	6	6	6
IV	Углубленное изучение избранных элементов программы (в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя)	49	10	10	10	10	9
V	ИТОГО:	522	105	105	105	105	102

Физическая культура как область знаний

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийские игры древности. 2. Физкультурно – оздоровительная деятельность. 3. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика видов спорта, включенных в Олимпийские игры древности. 2. Участие в проведении внеклассных занятий физкультурно – оздоровительной направленности. 3. Ведение дневника здоровья.
6-7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. 2. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка. 3. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика видов спорта, включенных в современные Олимпийские игры. 2. На собственном примере планирование физического развития.

8-9	<p>1. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.</p> <p>2. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>3. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1. Участие в исследовательской деятельности.</p> <p>2. Развитие собственных физических качеств по созданному плану под руководством педагога.</p> <p>3. Ведение дневника здоровья.</p>
------------	---	---

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	<p>1. Выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта.</p> <p>2. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>1. Современные школьные спортивные сооружения.</p> <p>2. Изложение данных самонаблюдения и самоконтроля в дневнике, графиках, таблицах.</p>
7-8	<p>1. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке.</p> <p>2. Оценивание техники выполнения физических упражнений.</p>	<p>1. Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг).</p> <p>2. Критерии оценивания в гимнастике.</p>
9	<p>1. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов.</p> <p>2. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>1. Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика.</p> <p>2. Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.</p>

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
-------	-----------------	--------------------

5-6	Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения.	Придумать и провести подвижную игру. Личностная коррекция осанки и регулирование массы тела, формирование телосложения под руководством педагога.
7-8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Принципы построения комплексов упражнений, Подбор упражнений для собственного использования.
9	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, при нарушении опорно – двигательного аппарата , центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.	Участие в исследовательской деятельности.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
6	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	
7	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».	
8	Выполнение команд: «Прямо», повороты в движении направо и налево.	

9	Переход с шага на месте, на холлу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	
Общеразвивающие упражнения на месте и в движении		
5-9	Сочетание движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. ОРУ в парах.	
Висы и упоры.		
5	Юноши: на перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девушки: на перекладине смещенные висы, подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на низкой и средней перекладине: махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
6	Юноши: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе. Девушки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Девушки: подтягивание на низкой перекладине.
7	Юноши: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе махом и соскок, подтягивание в висе. Девушки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор (низкая перекладина), подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Девушки: подтягивание на низкой перекладине.
8	Девушки: подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на перекладине: из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок

		прогнувшись. Девушки: подтягивание на низкой перекладине.
9	Юноши: из стойки спиной к перекладине вис, стоя сзади согнувшись, толчком ног вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из различных упражнений. Девушки: переворот в упор, подтягивание в висе лежа.	Юноши: подъем переворотом в упор махом и силой, подтягивание в висе. Гимнастическая комбинация, составленная из различных упражнений. Девушки: гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
Опорные прыжки		
5	Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (козел, конь 80-100см).	Юноши: Прыжок ноги врозь через гимн. козла в ширину.
6	Юноши: прыжок согнув ноги через гимн. козла 100-110см. Девушки: прыжок ноги врозь через гимн. козла 100-110см.	
7	Юноши: прыжок согнув ноги через гимн. козла в ширину 105-115см. Девушки: прыжок ноги врозь через гимн. козла в ширину 105-110см.	
8	Юноши: прыжок согнув ноги через гимн. козла в длину 105-115см Девушки: прыжки боком с поворотом 90 градусов через козла в ширину 110см.	
9	Юноши: прыжок согнув ноги через гимн. козла в длину 105-115см Девушки: прыжки боком с поворотом 90 градусов через козла в ширину 110см.	
Акробатические упражнения		
5	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Передвижение по гимнастической скамье: ходьбой, бегом, прыжками;	Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений.

	спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.	Преодоление прыжком боком гимнастической скамьи с на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамье.
6	Юноши и девушки: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя, лежа с помощью.	Юноши и девушки: кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, 2 кувырка вперед в группировке.
7	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девушки: мост, кувырок назад в полушпагат.	Юноши: акробатическая комбинация из упора лежа присев, кувырок назад, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Девушки: передвижение по гимн. скамье ходьбой и бегом; поворот на 180 градусов; соскок прогнувшись с короткого разбега.
8	Юноши: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	Юноши: длинный кувырок вперед с разбега; стойка на голове и руках силой из упора присев. Девушки: передвижение по гимнастической скамье.
9	Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, прыжком упор присев, кувырок назад. Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; равновесие на одной ноге.	Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девушки: гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений с учетом индивидуальных особенностей.
Силовые упражнения гимнастики		
5-9	Лазание по канату в два приема,	

	гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.	
--	---	--

Легка атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
Овладение техникой спринтерского бега		
5-7	Бег с ускорением до 30м, бег на результат 60м, эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3x10м.	
8-9	Высокий, низкий старт; бег с ускорением 30м, 50-80м; бег на результат 60м.	Бег на результат 100м, эстафеты с ускорением до 100м.
Овладение техникой длительного бега		
5	Равномерный бег до 12мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени – 1,5 -2км, эстафеты с ускорением от 60м до 100м.
6	Равномерный бег до 15мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени –2,5км, эстафеты с ускорением от 60м до 150м.
7	Равномерный бег до 20мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени –2,5-3км, эстафеты с ускорением от 100м до 150м.
8-9	Равномерный бег до 20мин, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учета времени –3км, эстафеты с ускорением от 100м до 200м
Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги		
5-6	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега.	
8-9	Прыжок с 11-13шагов разбега.	
5-9	Прыжок в длину с места	

Овладение техникой метания малого мяча на дальность		
5	Метание в цель с 6-8м, на дальность.	
6	Метание в цель с 8-10м, на дальность.	
7	Метание на дальность 1-3 шагов и 4-5 шагов (150гр).	
8	Метание на дальность 1-3 шагов и 4-5 шагов (150гр).	
9	Метание на дальность 1-3 шагов и 4-5 шагов (150гр).	

Спортивные игры Баскетбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный
Овладение техникой передвижения, остановок и стоек		
5-9	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной по ходу. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
6	Повороты без мяча и с мячом.	
7-9	Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.	
Освоение ловли и передачи мяча.		
5-7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Выполнение упр. на скорость.
8-9	Так же как указано выше, но с пассивным сопротивлением соперника.	Выполнение упр. на скорость.
Овладение техникой ведения мяча.		
5-7	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления.	Выполнение упр. на скорость.
8-9	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведущей и не ведущей рукой.	Выполнение упр. на скорость.
Овладение техникой бросков мяча.		
5-6	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника.	Выполнение упр. на скорость.
7	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления соперника.	Выполнение упр. на

		скорость.
8-9	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Выполнение упр. на скорость.
Освоение индивидуальной техники защиты.		
5-6	Вырывание и выбивание мяча.	
7-9	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	
Закрепление техники владения мячом.		
5-9	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
Освоение тактики игры.		
5	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	
6	Нападение быстрым прорывом.	
7	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	
8-9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (8кл). Взаимодействие трех игроков.	
Овладение игрой.		
5-9	Игра по правилам мини-баскетбола.	Игра по правилам баскетбола.

Волейбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный
5	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	Верхняя прямая подача с 3-5 м.
6	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.). Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передача над собой, через сеть. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:, 3:2, 3:3	Верхняя прямая подача с 3-5 м. Прямой нападающий удар после само подбрасывания. Тактика свободного нападения. Позиционное

	и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег.	нападение без изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.
7	Передача мяча сверху двумя руками через сеть с приемом мяча снизу двумя руками; учебная игра.	Верхняя прямая подача с 4-6 м.
8	Передача мяча сверху, снизу двумя руками; прием подачи; игры и эстафеты с эл. волейбола; уч. двустор. игра.	Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача.
9	Передача мяча сверху, снизу двумя руками; прием подачи в зону 3; прием мяча от сети; прямой нападающий удар; блокирование; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с эл. волейбола; уч. двустор. игра.	Подача мяча в заданную зону.

6. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
I. Физическая культура как область знаний (4 часа)				
1	История физической культуры	Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских играх. Виды состязаний.	Знать мифологию, известных участников и победителей, объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире.	ЛР2,4,7, 11 МР2,3 ПР1
Базовые понятия физической культуры (2ч)				
2	Физическое	Основные	Характеризовать основные	ЛР2,8,1

	развитие человека	показатели физ. развития. Осанка как показатель физ. развития; основные ее характеристики и параметры.	средства формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	1 МР1,2,3 ПР1
Физическая культура человека (1ч)				
3	Способы сохранения здоровья	Режим дня. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	Владеть гигиен. требованиями к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физ. упр., составления комплекса упр. Знать значение, гигиенич. требования физкультминутки, правила выбора, дозировки, составления комплекса упр. и их планирования в течении дня.	ЛР2,3,5, 7,8 МР1,2,3 ПР1,4,5
Способы двигательной деятельности (7ч)				
4	Организация и проведение занятий физической культурой (5ч)	Правила безопасности гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физ. упр.	Знать правила подбора, выполнения упражнений при составлении индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	ЛР2,3,5, 7,8 МР1,2,3 ПР1,4,5
5	Оценка эффективности знаний физической культурой (2ч)	Самонаблюдение. Самоконтроль	Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физ. развития по показателям длины и массы тела,	ЛР2,3,6, 8 МР1,2,3 ПР1,4

		Б.	окружности грудной клетки, осанки, форме стопы. Измерение чсс.	
Физическое совершенствование (81ч)				
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч)</i>				
6	Комплексы упражнений	Развитие гибкости и координации движений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ. развития.	Составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и глаз.	ЛР2,3,6, 8 МР2,3 ПР1,2,4, 5
<i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i>				
7	Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения. Акроб. упражнения. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Прикладные упражнения.	Применять организующие команды и приемы. Выполнять кувырки вперед, назад в группировке. Выполнять прыжок ноги врозь через гимн. козла. Выполнять упр. на низкой и средней перекладине. Выполнять упр. общей физической подготовки, полоса препятствий.	ЛР1,2,3, 4,5,6,7,8 ,9 МР1,2,3 ПР1,2,4

8	Легкая атлетика	Высокий, низкий старт (спринт). Равномерный бег. Прыжки в длину. Метание мяча	Выполнять бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Применять ровный гладкий бег на учебные дистанции. Выполнять прыжки в длину с места и разбега. Выполнять метание малого мяча на дальность.	ЛР1,2,3, 4,5,6,7,8,9 МР1,2,3 ПР1,2,4
9	Спортивные игры	Баскетбол. Правила игры. Правила безопасности Волейбол. Правила игры. Правила безопасности	Баскетбол. Владеть упражнениями без мяча: стойка, перемещения. Упражнения с мячом: ловля и передача, ведение. Волейбол. Владеть упражнениями без мяча: стойка, перемещения. Упражнения с мячом: прием мяча сверху, снизу двумя руками, прямая подача сверху, нападающий удар, блокирование.	ЛР1-9, МР1,2,3 ПР1,2,4
Упражнения этнокультурной направленности (6ч)				
10	Спортивные и подвижные игры	Сюжетно – образные игры. Игра Лапта.	Сюжетно – образные игры. Игры по упрощенным правилам. Игра «Лапта».	ЛР1-9,11 МР1,2,3 ПР1,2,3, 4
11	Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)			

6 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
Физическая культура как область знаний (4ч)				
История физической культуры (1ч)				
1	История физической культуры	Возрождение Олимпийских игр.	Знать роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского	ЛР2,3,4, 7,11 МР5

		Зарождение Олимпийского движения в России.	движения, олимпийские идеалы и символика. Знать первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	ПР6
Базовые понятия физической культуры (2ч)				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Понятие: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация, ловкость.	Знать: основные правила развития физ. качеств-регулярность, системность занятий; доступность и индивидуальность в выборе нагрузок; непрерывность; структуру занятий-подготовительная, основная и заключительная часть; особенности планирования их содержания, места занятий в режиме дня. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки.	ЛР2,3,4, 5,11 МР4,5,6 ПР6
Физическая культура человека (1ч)				
3	Способы сохранения здоровья	Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купание.	Ведение дневника самонаблюдения за физ.развитием и физ.подготовленностью.	ЛР2,3,4, 7,11 МР4,5,6 ПР6
Способы двигательной деятельности (7ч)				
4	Организация и проведение занятий физической культурой	Соблюдение охраны труда, требования гигиенических правил, выбор инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физ. качеств.	Уметь составлять по образцу комплекс упражнений для развития физ.качеств. Составлять вместе с учителем план индивидуальных занятий по развитию физ.качеств.	ЛР2,3,4, 7,11 МР4,5,6 ПР6,7,9, 10
5	Оценка эффективно	Правила самостоятельн	Измерение чсс во время занятий и регулирование	ЛР2,3,4, 7,11

	сти занятий физ.культурой	ого тестирования физ.качеств. Ведение дневника. Самонаблюдения.	величины нагрузок в соответствии с заданными режимами. Регистрация по четвертям динамики показателей физ.подготовленности и физ.развития; содержание комплексов утренней зарядки; содержание домашних занятий. Наблюдение за динамикой показателей физ.подготовленности с помощью тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, отжимание и упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; Ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью; Бег по контрольной дистанции, 6-мин.бег; Бросок малого мяча в подвижную цель, стойка на одной ноге, передвижение шагом и бегом по гимн.скомье; Наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, увеличение подвижности суставов рук с гимнастической полкой в движении назад вперед.	MP4,5,6 ПР6
Физическое совершенствование (81ч)				
Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч)				
6	Комплексы упражнений	Развитие гибкости и координации; для формирования и поддержания правильной осанки с учетом	Составлять комплексы упражнений утренней зарядки и физ.минуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	ЛР2,3,4, 7,11 MP4,5,6 ПР6,7,9, 10

		индивидуаль ных особенностей физ.развития.		
<i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i>				
7	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения. Акроб. упражнения. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическо й перекладине. Прикладные упражнения.	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Выполнять акробатические комбинацию из упора лежа присев, кувырок назад, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку(юноши). Выполнять опорные прыжки: согнув ноги через козла в ширину 100-115 см. (юноши), прыжок ноги врозь через козла шириной 105-115 см. (девушки). Выполнять упражнения на невысокой перекладине (юноши): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Выполнять прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (ю.) . Упражнения общей физической подготовленности.	ЛР1,-8, 11 МР 7-10 ПР 11,12,14 ,15,16
8	Легкая	Высокий,	Примерять высокий, низкий	ЛР1-

	атлетика	низкий старт (спринт). Равномерный бег. Прыжки в длину. Метание мяча.	старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег на 60-100м. Эстафетный бег. Выполнять равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег. Выполнять прыжки в длину с разбега, с места. Выполнять метание малого мяча по движущей мишени и на дальность. Упражнения общей физической подготовленности.	8,11 МР7-10 ПР 11,12,14 -16
9	Спортивные игры	Баскетбол. Волейбол.	Выполнять ведение, бросок мяча в корзину одной и двумя руками. Технические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. ОФП. Выполнять прием и передачу мяча сверху, снизу двумя руками; прямую подачу сверху мяча через сеть с разных дистанций. Тактические действия игроков. Игра в волейбол по правилам. ОФП.	ЛР1- 8,11 МР11,1 2,14,15, 16
Упражнения этнокультурной направленности (6ч)				
10	Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры.	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Лапта.	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Играть в лапту по действующим правилам.	ЛР1- 8,11 МР7-10 ПР11-16
11	Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)			

7класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
---	------	------------	--	------------------------

I. Физическая культура как область знаний (4 часа)				
<i>История физической культуры (1ч)</i>				
1	История физической культуры	Основные этапы олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.	Знать краткую характеристику избранного вида спорта. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г.	ЛР1-5,7,8,11 МР7-9 ПР11
<i>Базовые понятия физической культуры (2ч)</i>				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физ.качеств.	Техника движения и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения движения.	Знать особенности освоения двигательных действий. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Проводить самостоятельные занятия по освоению движений, зная характеристики подводящих и подготовительных упражнений.	ЛР2-8,11 МР7-10 ПР11
<i>Физическая культура человека (1ч)</i>				
3	Способы сохранения здоровья	Влияние занятий физ.культурой на формирование положительных качеств человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Знать правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Оказывать помощь младшим, Привлекать личным примером к занятию спортом.	ЛР2-8,11 МР7-10 ПР11
<i>Способы двигательной деятельности (7ч)</i>				
4	Организация и проведение	Организация досуга средствами физической	Осуществлять подбор подготовительных упражнений при освоении	ЛР2-8,11 МР7-10

	занятий физическо й культурой (5ч)	культуры. Соблюдение требований охраны труда, безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.	новых двигательных действий. Составлять план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. Применять последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием. Производить наблюдения за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.	ПР11,14 ,15
5	Оценка эффективности знаний физическо й культурой (2ч)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном. Ведение дневника самонаблюдения.	Производи во время занятий измерение чсс. Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физ.развития и физ.подготовленности; выполнить еженедельное обновление комплексов утр.зарядки, содержания домашних занятий по развитию физ.качеств и освоению двигательных действий.	
Физическое совершенствование (81ч)				
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч)</i>				
6	Комплексы физическ их упражнени й	Упражнения для формирования и поддержке правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ. развития и полового созревания.	Составлять и выполнять комплексы утренней зарядки. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индив. особенностей физ.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11

			развития.	
Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)				
7	Гимнастик а с основами акробатики	Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической перекладине. Прикладные упражнения.	Применять организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!»; «Полповорота нале-ВО!». Выполнять акробатическую комбинацию (ю): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок назад упор присев, встать в основную стойку. Выполнять опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в ширину 100-115 см. (юноши), прыжок ноги врозь через козла шириной 105-115 см. (девушки). Выполнять упражнения на невысокой перекладине (юноши): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Выполнять прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (ю.) . Упражнения общей физической подготовленности.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11-16

8	Легкая атлетика	Высокий, низкий старт (спринт). Равномерный бег. Прыжки в длину. Метание мяча.	Примерять высокий, низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег на 60-100м. Эстафетный бег. Выполнять равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег. Выполнять прыжки в длину с разбега, с места. Выполнять метание малого мяча по движущей мишени и на дальность. Упражнения общей физической подготовленности.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11,12,14-16
9	Спортивные игры	Баскетбол. Волейбол.	Выполнять ведение, бросок мяча в корзину одной и двумя руками. Технические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. ОФП. Выполнять прием и передачу мяча сверху, снизу двумя руками; прямую подачу сверху мяча через сеть с разных дистанций. Тактические действия игроков. Игра в волейбол по правилам. ОФП.	ЛР1-8,11 МР11,12,14,15,16
Упражнения этнокультурной направленности (6ч)				
10	Этнокультурные виды спорта, спортивные и	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Лапта.	Сюжетно – образные (подвижные) игры. Играть в лапту по действующим правилам.	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР11-16

	подвижные игры.			
11	Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)			

8 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
I. Физическая культура как область знаний (4 часа)				
<i>Физическая культура и спорт в современном обществе (1ч)</i>				
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	Основные направления развития физической культуры в обществе, цели и формы организации.	Знать основные направления развития физ. культуры в обществе и формы организации такие как физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное.	ЛР2-8,11 МР12,13 ПР17
<i>Базовые понятия физической культуры (2ч)</i>				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физ. качеств.	Всестороннее и гармоничное физ. развитие и его связь с занятиями физ. культурой и спортом.	Владеть адаптированной физ. культурой как системой оздоровительных занятий физ. упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17
<i>Физическая культура человека (1ч)</i>				
3	Способы сохранения здоровья	Влияние занятий физ.культурой на формирование положительных качеств человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Знать правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физ. упр. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17

			структура и содержание, место в системе регулярных занятий физ. упр. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж; принятие ванн и душа.	
Способы двигательной деятельности (7ч)				
4	Организация и проведение занятий физической культурой	Соблюдать требования охраны труда, безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.	Составлять план самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физ. развития, двигательной и физ. подготовленности. Осуществлять последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием. Проводить восстановительные процедуры во время и после их окончания.	ЛР1-8,11 МР11,12,13,14 ПР17,21
5	Оценка эффективности знаний физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения	Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физ.развития и физ.подготовленности; выполнить еженедельное обновление комплексов утр. зарядки, содержания домашних занятий по развитию физ.качеств и освоению двигательных действий.	ЛРО1-8,11 МР11-14 ПР17
Физическое совершенствование (81ч)				
Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч)				
6	Комплексы физических упражнений	Упражнения для формирования и поддержке правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физ.	Составлять и выполнять комплексы утренней зарядки. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом	ЛР1-8,11 МР7-10 ПР17,21

		развития и полового созревания.	индив. особенностей физ. развития. Индивидуальные комплексы адаптированной физ. культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	
<i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i>				
7	Гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на гимнастической перекладине. Прикладные упражнения.	Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево. Выполнять длинные кувырки вперед с разбега. Стойка на голове и руках силой из упора присев (ю). Выполнять опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через козла в длину 115см. (ю), прыжок боком с поворотом на 90 градусов через козла в ширину 110см. (д). Передвижение по гимнастической скамье (д): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полупагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Выполнять упражнения на перекладине(ю): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Преодолевать полосу препятствий. Выполнять упражнения ОФП.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17,18,20,21,22
8	Легкая атлетика	Высокий, низкий старт (спринт). Равномерный бег. Прыжки в длину.	Совершенствование техники бега (спринтерский, эстафетный) с высокого и низкого старта. Совершенствования техники	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17,18

		Прикладные упражнения.	кроссового бега. Выполнять прыжки в длину с места, с разбега. Выполнять метание малого мяча на дальность. Применять туристическую ходьбу; прыжки через препятствия, многоскоки, запрыгивание и спрыгивание на возвышенность. Выполнять упражнения ОФП.	,20,21,22
9	Спортивные игры	Баскетбол. Волейбол.	Выполнять технические действия в защите и нападении. Играть по правилам. Выполнять упражнения ОФП. Выполнять технические действия в защите и нападении. Играть в волейбол по правилам. Выполнять упражнения ОФП.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17,18,20,21,22
Упражнения этнокультурной направленности (6ч)				
10	Спортивные и подвижные игры.	Сюжетно – образные игры. Лапта.	Играть по действующим правилам.	ЛР1-8,11 МР11-14 ПР17-22
11 Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)				

9 класс

№	Тема	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
I. Физическая культура как область знаний (4 часа)				
Физическая культура и спорт в современном обществе (1ч)				
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановление	Участвовать в пеших туристических походах, их организация и проведение. Знать требования к правилам безопасности и бережному отношению к природе.	ЛР1-9,11 МР15-20 ПР23

		организма, виды и разновидности туристических походов.		
Базовые понятия физической культуры (2ч)				
2	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физ. качеств.	Здоровый образ жизни, роль и значение физ. культуры в его формировании.	Иметь знания о вредных привычках и их пагубном влиянии на физическое, психическое и социальное здоровье личности, роль и значение занятий физ. культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно – ориентированная физ. подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармонического совершенствования.	ЛР1-8,11 МР15-20 ПР23
Физическая культура человека (1ч)				
3	Способы сохранения здоровья	Суточная нагрузка.	Знать правила организации планирования режим дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физ. культурой и в условиях активного отдыха.	ЛР1-8,11 МР15-20 ПР23,27
Способы двигательной деятельности (7ч)				
4	Организация и	Подготовка к	Соблюдать правила	ЛР1-

	проведение занятий физической культурой	проведению летних туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение охраны труда, безопасности и правил при пеших туристических походах.	движения по маршруту. Знать правила оборудования мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спорт. площадки и т. п.). Соблюдение правил безопасности и правил оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно – ориентированной подготовкой. Наблюдение за режимом нагрузки, самочувствия во время занятий.	8,11 MP15-20 PP23,27
5	Оценка эффективности и знаний физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения	Регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физ.развития и физ.подготовленности; выполнить еженедельное обновление комплексов утр. зарядки, содержания домашних занятий по развитию физ.качеств и освоению двигательных действий.	LP1-8,11 MP15,-20 PP23,24,27,28
Физическое совершенствование (81ч)				
<i>Физкультурно – оздоровительная деятельность (7ч)</i>				
6	Комплексы физических упражнений.	Индивидуальные комплексы упражнений для формирования и поддержке правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей	Составлять и выполнять комплексы утренней зарядки. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индив.	LP1-8,11 MP15-20 PP23,24,27,28

		физ. развития.	особенностей физ. развития. Индивидуальные комплексы адаптированной физ. культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	
<i>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68ч)</i>				
7	Гимнастика с основами акробатики	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической скамье.</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине.</p> <p>Прикладные упражнения.</p>	<p>Применять переход с шага на мемте на ходьбу в колонне и в ширенге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении.</p> <p>Выполнять акробатическую комбинацию (ю): из основной стойке кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор наги врозь.</p> <p>Выполнять прыжки ноги врозь, согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши) ; прыжки боком через козла в ширину (девушки).</p> <p>Передвижение по гимнастической скамье (д): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.</p> <p>Выполнять упражнения на перекладине(ю): из стойки спиной к перекладине вис</p>	<p>ЛР1-8,11</p> <p>МР15-20</p> <p>ПР23,24,25,27,28,29</p>

			<p>ся сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах.</p> <p>Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физ. и тех. Подготовленности.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий. Выполнять упражнения ОФП.</p>	
8	Легка атлетика	<p>Высокий, низкий старт (спринт). Равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Прикладные упражнения.</p>	<p>Выполнять спортивную ходьбу. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на 60 м с низкого старта на результат, 1000 м – девушки и 2000 м – юноши (на результат). Кроссовая подготовка: юноши 3 км, девушки – 2 км. Метание мяча на дальность.</p> <p>Выполнять прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижение на руках в висе, лазанья и перелезания.</p> <p>Выполнять упражнения ОФП.</p>	<p>ЛР1-8,11 МР15-20 ПР23,24,25,27,28,29</p>
9	Спортивные игры	<p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p>	<p>Выполнять технические действия в защите и нападении. Играть по правилам.</p> <p>Выполнять упражнения ОФП.</p> <p>Выполнять технические действия в защите и нападении. Играть в волейбол по правилам.</p>	<p>ЛР1-8,11 МР15-20 ПР23-29</p>

			Выполнять упражнения ОФП.	
Упражнения этнокультурной направленности (6ч)				
1 0	Спортивные и подвижные игры.	Сюжетно – образные игры. Лапта.	Играть по действующим правилам.	ЛР1-8,11 МР15-20 ПР23-27,29
1 1	Углубленное изучение избранных элементов программы (10ч)			

7. Материально – техническое обеспечение курса Физическая культура.

Предметная линия представлена двумя учебниками Физическая культура:

- 5-7 классы М.Я. Виленский, Просвещение, 2013;
- 8-9 классы В.И. Лях, Просвещение, 2013.

Учебно – практическое оборудование

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Имеющиеся количество	Примечание
1. Гимнастика			
1	2	3	4
1.1	Стенка гимнастическая	8	
1.2	Козел гимнастический	1	
1.3	Конь гимнастический	1	
1.3	Перекладина гимнастическая	1	
1.5	Канат для лазания с механизмом для крепления	1	
1.6	Мост гимнастический подкидной	1	
1.7	Скамейка гимнастическая жесткая	1	
1.8	Комплект навесного оборудования	1	В комплект входят: перекладина, брусья.
1.9	Маты гимнастические	12	
1.10	Скакалки гимнастические	15	
1.11	Обручи гимнастические	8	
1.12	Мячи набивные (2кг, 3кг)	4	
1.13	Шест для лазания	2	
1.14	Мяч малый (теннисный)	10	
2. Легкая атлетика			

2.1	Планка для прыжков в высоту	1	
2.2	Стойки для прыжков в высоту	2	
2.3	Барьеры легкоатлетические	5	
2.4	Флажки разметочные	10	
2.5	Рулетка 10м	1	
2.6	Мяч для метания (150гр)	3	
2.7	Граната для метания 700гр	1	
2.8	Граната для метания 500гр	3	
3. Спортивные игры			
3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками	2	
3.2	Мячи баскетбольные	10	
3.3	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
3.4	Сетка волейбольная	2	
3.5	Мячи волейбольные	10	
3.6	Табло перекидное	1	
3.7	Мячи футбольные	5	
3.8	Насос для накачивания мячей	1	
4. Средства доврачебной помощи			
4.1	Аптечка медицинская	1	
5. Тренажеры			
5.1	Беговая дорожка	2	
5.2	Велотренажер	1	
5.3	Силовой	2	
6. Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек отдельно без туалетов и душевых.
6.2	Кабинет учителя	1	
6.3	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования	2	
7. Пришкольный стадион (площадка)			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	1	
7.2	Сектор для прыжков в длину	1	
7.3	Игровое поле для футбола	1	
7.4	Площадка игровая для волейбола	1	
7.5	Площадка игровая для баскетбола	1	
7.6	Полоса препятствий	1	
7.7	Комплект шанцевого инструмента для подготовки мест проведения	1	

	занятий		
8.Подвижные игры			
8.1	Бита безболная	2	
8.2	Фишки пластиковые	8	

8.Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»

Изучение предметной области Физическая культура должно обеспечивать:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности, обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасной жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физ. качеств и показателей физ. подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно – спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В процессе обучения учащемуся будет предоставлена возможность:

1. понимание роли и возможности физ. культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладения системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физ. культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физ. упражнения и регулировать физ. нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностью организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных и систематических занятий физ. культурой с соблюдением правил безопасности и профилактике травматизма; освоение умений оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий фтз. Культурой, форм активного отдыха и досуга;

4. расширение опыта организации и мониторинга физ. развития и физ. подготовленности; формирование умений вести наблюдения за динамикой развития своих основных физ. качеств: оценивать текущее состояние и определять тренирующее воздействие на него занятий физ. культурой посредством использования стандартных физ. нагрузок и функциональных проб, определять индив. режимы физ. нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физ. упр. с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физ. упр. из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физ. качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В дальнейшем использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физ. качеств, совершенствованию техники движений;
 - включение занятий физ. культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Оценка успеваемости по физ. культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков следует глубже аргументировать выставление той и иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физ. культурой, желание улучшить свои результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большой мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физ. культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физ. упр. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающиеся демонстрируют глубокое понимание материала, логично его излагают.

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

Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и не знание материала.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных нормативов и комбинированный метод.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

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 ошибка или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных условиях;

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающиеся умеют: самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь, и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения действий и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающиеся: организуют место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; контролировать ход выполнения действий и оценивать итоги.

Оценка «3» - более половины самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающиеся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных нормативов, заданий и оценки.

Для проведения мониторинга физ. развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана

Всероссийским научно – исследовательским институтом физ. культуры и спорта , и адаптированы к использованию в местных условиях.