

## **Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс ФГОС ООО**

### **Пояснительная записка**

Программа соответствует положениям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования.

Рабочая программа составлена на основании:

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС), утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821 – 10. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждений»;
- ООП ООО МБОУ СОШ № 206 на 2015-2020 учебные годы;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. В.И. Лях., А.А. Зданевич, М:Просвещение, 2010.

Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

#### **Цели реализации программы**

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-9 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

#### **Задачами реализации программы учебного предмета являются:**

- содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
- совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и корректирующей направленностью;
- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
- совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

- углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;
- совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса Физическая культура**

Курс физической культуры в 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предвещающим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физической деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

На реализацию данной программы отводится 525 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 3 часов в неделю. В 5 классе - 105 ч., в 6 классе - 105 ч., 7 классе - 105 ч., в 8 классе - 108 ч., в 9 классе - 102 ч.

Учебный предмет	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за учебный год
Физическая культура	5	3	105
Физическая культура	6	3	105
Физическая культура	7	3	105
Физическая культура	8	3	108
Физическая культура	9	3	102

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- 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.

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

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

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 долгую 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 показателя в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формирование УУД по физической культуре**

Название предмета	Формируемые УУД	Предметные действия
Физическая культура	<b>Формирование личностных универсальных действий:</b>	Освоение способов двигательной деятельности.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
	<p><b>Регулятивные действия:</b>  умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.  Планирование общей цели и пути её достижения;  распределение функций и ролей в совместной деятельности;  конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов</p> <p><b>Коммуникативные действия</b>  взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>

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

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

Предметные результаты, так же 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, аргументированно 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.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся (всего 525 ч)**

Содержание курса	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (22 ч)</b>		
История физической культуры		
Олимпийские игры древности	Мифы и легенды о	<b>Характеризовать</b>

<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России.</p>	<p>зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении</p>	<p>Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p>■ <b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, харак-</p>
<p>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и</p>	<p>теризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>

	проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	
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	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p>

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	<b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура Спортивная	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с	<b>Раскрывать</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его

<p>подготовка</p>	<p>занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие <b>здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</b></p> <p><b>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</b></p>
<p>Физическая культура человека</p>		
<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.</p>	<p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных</p>

	Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	занятий <b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Восстановительный массаж Проведение банных процедур	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения) Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	<b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой <b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий <b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы <b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	<b>Руководствоваться</b> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (23 ч)</b>		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных	<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и

<p>зарядки, Лизкульт-минутки, физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p>	<p>обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять <b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p>
<p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</p>	<p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности <b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой <b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		
<p>Самонаблюдение и самоконт-</p>	<p>Самонаблюдение за индивиду-</p>	<p><b>Выявлять</b></p>

<p>роль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>альным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.</p> <p>Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p>	<p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений</p>
<p><b>Физическое совершенствование (480 ч)</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>		

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы <b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические
---	---	--

	<p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор</p>	комбинации из числа разученных упражнений.
<p>Ритмическая гимнастика (девочки) Опорные прыжки</p>	<p>стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ногу назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне,</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p>		
<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и</p>		

	<p>упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис</p> <p><b>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</b></p>	<p>предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки)</p>	<p>согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация</p> <p><i>Упражнения на параллельных брусках</i> (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p><i>Упражнения на разновысоких брусках</i> (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;</p>	<p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и</p>



<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p>	<p>вариативное выполнение прыжковых упражнений.  <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  <b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  <b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
<p><b>Лыжные гонки</b></p>		
<p>Передвижения на лыжах</p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг,</p>	<p><b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от</p>

<p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.  <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p>	<p>особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
<p><b>Спортивные игры</b></p>		
<p>Баскетбол. Игра по правилам</p>	<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.          Игра по правилам</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять</p>

<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	<p><i>Волейбол:</i> нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	<p>своими эмоциями.  <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе  <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха  <b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>
<p>Футбол. Игра по правилам</p>	<p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешвоздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>	<p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и</p>
	<p>удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;</p>	<p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и</p>

	<p>остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная подготовка</i></p>		

<p>Прикладно-ориентированные упражнения</p>	<p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
<p><b><i>Упражнения общеразвивающей направленности</i></b></p>		
<p>Общефизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости <i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами</p>

подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных поло-

акробатики

	<p>жений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия)</p>	
<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>	<p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p><i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте. С продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>

<p>Лыжные гонки. Развитие вынос-ивости, силы, координации движений, быстроты</p>	<p>высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации(разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
--	--	---

Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую).

	Передвижения по ограниченной площади опоры	
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	<p>(с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
	<p>прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность</p>	

<p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	--	--

гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения *Развитие быстроты*. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.

	<p>Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности</p>	
--	---	--

### Годовой план график распределения часов для 5 – 9 классов

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
Содержательные линии:						
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>116</b>
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	3	3	2	2	2	12
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	3	2	3	12
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	19	19	19	18	17	92
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>86</b>	<b>80</b>	<b>409</b>
1.Знания о спортивной деятельности	2	2	2	3	3	12
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2	2	2	3	3	12
3.Физическое совершенствование со	77	77	77	80	74	385

спортивно-оздоровительной направленностью						
<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>102</b>	<b>525</b>

**Тематическое планирование по результатам освоения учебного предмета по разделам**

Учебный раздел	Класс	Результаты		
		Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	5-9	-активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; -определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека; -осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи; -проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений; -сотрудничать со сверстниками, старшими и	-определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения; -находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта; -собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;	-раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей; -сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире; -сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни; -осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека; -выполнять функции помощника преподавателя в
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности				
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности				
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью				

		<p>младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач</p> <p>-демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;</p> <p>-проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;</p> <p>-формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;</p> <p>-сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;</p> <p>-проявлять ответственность и деятельность активную в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.</p>	<p>-осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;</p> <p>-осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>-определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.</p>	<p>организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;</p> <p>-осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;</p> <p>-определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;</p> <p>-определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов</p>
--	--	--	--	---

				спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	5-9	<b>В области познавательной культуры:</b> 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 и оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической	<b>В области познавательной культуры:</b> 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. <b>В области</b>	<b>В области познавательной культуры:</b> 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. <b>В области нравственной культуры:</b> способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся,
1. Знания о спортивной деятельности				
2. Способы спортивно-оздоровительной деятельности				
3. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью				

		<p>подготовленности.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b>  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.</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b>  умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,</p>	<p><b>нравственной культуры:</b>  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.</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b>  добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к</p>	<p>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.</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b>  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,</p>
--	--	--	--	---

		<p>соблюдать правила безопасности;  умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b>  красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b>  владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической</p>	<p>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 и в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b>  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</p>	<p>спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b>  способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности,</p>
--	--	---	--	---

		<p>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.</p> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>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;</p>	<p>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.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <p>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</p>	<p>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.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <p>способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>способность отбирать физические</p>
--	--	---	--	--

		<p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений физической культуре.</p>	<p>грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.  <b>В области физической культуры:</b>          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</p>	<p>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</p>
--	--	---	--	---

			<p>подготовленности , использование этих показаний в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	
--	--	--	--	--

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

✓ **Учебники**

- Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2014;
- В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2014.

✓ **Учебно-методические пособия**

- М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2013;
- В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).- М.: «Просвещение», 2012;
- Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: «Просвещение», 2006;
- Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы «Просвещение» 2011 г. -104 с.;

✓ **Электронные образовательные ресурсы**

- [http: www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)Электронный учебник по физической культуре;
- [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;
- <http://www.openclass.ru/sub/>Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
- <http://www.it-n.ru/communities>.Образовательные сайты для учителей физической культуры;
- [http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/) Сайт "Я иду на урок физкультуры";
- <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт «1 сентября»;
- <http://www.fizkult-ura.ru/>Сайт «ФизкультУра».

## Контрольно-измерительные материалы

5 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

**6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

**7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

**8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

**9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

### Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Легкая атлетика». Тестирование состоит из групп вопросов трех уровней, а также заданий повышенной сложности. Знания учащихся 5-7 классов контролируются при помощи вопросов теста первого уровня, 8-9 классов – первого и второго уровней. Задание повышенной сложности (№11) НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ в 5-6 классах, приступить к нему учащийся может по собственному желанию. При этом каждый правильный ответ в любом из заданий повышенной сложности оценивается в 0,5 балла.

Система оценивания:

5 класс

«5» - 7 баллов (правильный ответ на 10 вопросов обязателен!)

«4» - 6 баллов

«3» - 5 баллов

6 класс

«5» - 8 баллов (правильный ответ на 10 вопросов обязателен!)

«4» - 7 баллов

«3» - 6 баллов

7 класс

«5» - 9,5 баллов (правильный ответ на 10 вопросов обязателен; а также учащийся должен верно ответить хотя бы на один из пунктов вопроса повышенной сложности)

«4» - 7,5 баллов

«3» - 6 баллов

8 класс

«5» - 15 баллов

«4» - 12,5 баллов

«3» - 8 баллов

9 класс

«5» - 16,5 баллов

«4» - 13,5 баллов

«3» - 9 баллов

#### 1 уровень

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей»                      В) «королева спорта»

Б) «царица наук»                      Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А) эстафетный бег                      В) фристайл

Б) метание копья                      Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А) только один                      В) не больше трех

Б) не больше двух                      Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А) одна      Б) две      В) три      Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег      Б) прыжки в длину      В) прыжки в высоту      Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

А) судья на старте                      В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции      Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть                      В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания      Г) плотно поесть

- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:  
 А) разбег, отталкивание, полет, приземление      В) разбег, подпрыгивание, приземление  
 Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление      Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление  
 Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление  
 В) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
 Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  
 Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
 В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
 Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11\* В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена  | А) прыжки в высоту (2012г.)         |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра ((1972г.)          |
| 3. Чижова Надежда   | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.)             |
| 5. Болотников Петр  | Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)    |
| 6. Ухов Иван        | Е) прыжки в длину (2004г)           |

Исинбаева Е.	Лебедева Т.	Чижова Н.	Кирдяпкин С.	Болотников П.	Ухов И.
Д					

## 2 уровень

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- А) 1912г., Стокгольм      В) 1980г., Москва  
 Б) 1956г., Мельбурн      Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину      В) преждевременный старт  
 Б) резкий старт      Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного      В) два  
 Б) один      Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте  
 Б) способы финиширования в беге на средние дистанции  
 В) способы финиширования в беге на длинные дистанции  
 Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А) передающий      В) главный тренер команды  
 Б) принимающий      Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А) обычный      В) растянутый  
 Б) сближенный      Г) отталкивающийся

## ✓ Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей используется следующая система символических обозначений:

- Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К - полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса);
- Ф - комплект для фронтальной работы, раздаточный комплект (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух учащихся);
- П - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (5 - 7 экз.).

<p>Компоненты оснащения и оборудования уроков физической культуры</p>	<p>1.1 Нормативные документы, программно-методическое обеспечение:          - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;          - ФГОС ООО по физической культуре ;          - Примерная программа ООО по физической культуре;          - Учебная рабочая программа по физической культуре, программа внеурочной деятельности.          1.2 Учебное оборудование и инвентарь:          - комплект для занятий по общей физической подготовке;          - устройства для совершенствования физических качеств;          - комплект оборудования для спортивных и подвижных игр; вспомогательное оборудование; переносной ноутбук; переносной экран          1.3 Общешкольное оборудование:          - стол и стул учителя;          - тумба,          - шкафы;          - доска передвижная.          1.4 Средства пожаротушения и оказания ПМП.</p>	<p>Д Д Д Д</p>	<p>Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» является основным нормативным документом. ФГОС ООО и примерная программа ООО по физической культуре входят в состав обязательного программно-методического обеспечения уроков физической культуры.          Методическая работа учителя по созданию образовательной программы по учебному предмету.</p> <p>Стенки гимнастические, маты, скамейки гимнастические, канат. Скакалки, обручи, корпус козла и бревна гимнастического школьного, мячи для метания. Футбола, волейбола, пионербола, ручной мяч, настольный теннис, мяч для подвижных игр.          Сетки на окнах, ограждения батарей отопления, сетки разделительные, для переноски мячей, насос, стеллажи.  <b>НЕОБХОДИМО:</b>          1. Создать СПАК для учителя и учеников, освобожденных от физической нагрузки с необходимым программным</p>
---	---	----------------------------	--

			<p>обеспечением и единой информационно-образовательной сетью.</p> <p>2. Доукомплектовать спортивный зал необходимым оборудованием.</p>
--	--	--	--

### **Для проведения занятий по физической культуре в 5-9 классах:**

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка, стадион, бассейн.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота (на улице).
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, перекладины, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, смазки, инструмент для мелкого ремонта), плавсредства, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, булава гимнастическая, граната спортивная, метательный снаряд, мяч малый для метания, насос универсальный.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты.
6. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная, флажки разметочные на опоре.
7. Инвентарь для спортивных игр: стол теннисный, волан, ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона; набор подвижных игр.

### **Планируемые результаты.**

#### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения

техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой 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, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

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

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **В результате освоения основной образовательной программы по 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить 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;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания.

Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:

- Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
- Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Пропаганда и популяризация комплекса ГТО;
- Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участие в военно-спортивной игра «Зарница» (ВСИ «Победа»);
- Участие в спортивных мероприятиях;
- Знакомство с известными спортсменами и тренерами.

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество)	30	36	47	25	30	40

	раз за 1 мин)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км(мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для беснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года, № 1897;
2. ООП ООО МБОУ СОШ № 206 на 2015-2020 годы,
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
4. Виленский, М.Я. Физическая культура 5 класс. М: «Просвещение», 2014г.

Целью физического воспитания в 5 классе является содействие всестороннему развитию личности и основ здорового образа жизни посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения, введения комплекса норм «ГТО».

#### **Характеристика учебного предмета.**

Программа по физической культуре в 5-м классе составлена с учетом преемственности с ООП НОО, основных идей и положений программ развития и формирования УУД.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы 5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы 5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, настольный теннис.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. И раз в год проводится диагностика комплекса норм «ГТО» (по тем разделам которые можно выполнить в школе).

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

#### **Место предмета в учебном плане.**

В 5-ом классе 35 учебных недель- 105 часов, 3 ч.в неделю.

## ТРЕБОВАНИЯ

### К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КОНЕЦ 5-го КЛАССА

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать и понимать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа.

В процессе обучения ученики 5х классов осваивают теоретическую часть предмета физическая культура на выше представленные темы. Занятия проходят в форме урока, в кабинете оборудованном проектором и интерактивной доской. Ученикам заранее дается задание приготовить доклады на предложенные темы, с которыми они знакомятся в течении трех занятий. Так же для лучшего понимания и восприятия информации в данный вид деятельности включается просмотр видеороликов.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Настольный теннис – передача и прием теннисного мяча через сетку, перемещение игроков.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы

поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метопредметные:**

#### **Познавательные УУД:**

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми,
- использовать общие приемы решения поставленных задач,
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач,
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.

#### **Регулятивные УУД:**

- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- применять установленные правила в планировании способа решения задачи,
- отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,
- определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* предвосхищать результат,
- преобразовывать практическую задачу в образовательную.

#### **Коммуникативные УУД:**

- ставить вопросы, обращаться за помощью,
- формулировать собственное мнение,
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.

#### **Личностные:**

- адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности,
- навыки сотрудничества в разных ситуациях,
- осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения,
- проявление доброжелательности,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире,
- принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

## **(в процессе уроков)**

### **5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила комплекса «ГТО».

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

### ***Спортивные игры.***

**5 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по настольному теннису, баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Практическая часть**

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

#### **Настольный теннис.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения приставными шагами боком и лицом вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).

**Техника подачи:** овладеть подачей с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменения точки отскока.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам. Парная игра, игра в четверках.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** 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, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### ***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** в основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

#### **Темы рефератов**

1. *Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?*
2. *История возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.*
3. *Основные правила освоения двигательных действий.*
4. *Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.*
5. *Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.*



	Бег 30 м, с		6,4 и выше	6, 1-5,5	5,0 и ниже	6, 7 и выше	6, 3-5,8	5, 3 и ниже
	Челночный бег 3x10, с		10,0 и более	9, 4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9, 7-9,3	8, 9 и ниже
	Прыжок в длину с места, см		141 и ниже	1 54-173	18 6 и выше	1 23 и ниже	1 38-159	1 74 и выше
	6-минутный бег, м		900 и менее	1000	130 0 и выше	7 00 и ниже	8 50-1000	110 0 и выше
	Наклон вперед, из положения сидя, см		-5 и ниже	1- 8	1 0 и выше	- 2 и ниже	4 -10	1 5 и выше
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)		0	2- 5	6 и выше	_____		

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

	Вид программного материала	Количество часов
--	----------------------------	------------------

<b>1.</b>	Основы знаний о физической культуре	
<b>2.</b>	Спортивные игры	<b>30</b>
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>22</b>
<b>4.</b>	Легкая атлетика	<b>33</b>
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	<b>20</b>
<b>6.</b>	Итого	<b>105</b>

**Характеристика основных видов учебной деятельности и планированные результаты для обучающихся 5-го класса представлены в тематическом планировании.**