

**Приложение № 15
к образовательной программе
основного общего образования**

«Рассмотрено»

на МО

Протокол № 6 от
« 23 » июня 2015 г

«Согласовано»

Заместитель директора

МОУ «Красненская сош
имени М.И. Светличной»

Потуданских Л.В.
« 20 » 06 2015 г

«Рассмотрено»

На заседании
педагогического
совета

Протокол №1 от
31 августа 2015 г

«Утверждаю»

Директор МОУ
«Красненская сош
имени М.И.
Светличной»

Т.Б. Антипенко
Приказ № 277 от
«31» августа 2015 г



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
на уровень основного общего образования**

Составитель(и): учитель Анохин Сергей Дмитриевич

**КРАСНОЕ
2015**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов «Физическая культура» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,- М.: Просвещение, 2012 г.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Место предмета в учебном плане

Базисный учебный (образовательный) план отводит на изучение физической культуры в 5 – 9 классе 3 часа в неделю в течение каждого учебного года. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения по 102 часа каждый учебный год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней

зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, подтягивания, бег).
3	Физическое совершенствование	92	
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	19	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений.

	Организирующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из разученных элементов Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов.
3.2	Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	28	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают

			правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3.3	Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	16	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.4	Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты	19	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и

	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
3.5	Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Итого	102	

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, подтягивания, бег).
3	Физическое совершенствование	92	
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы	19	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и

	Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями		составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из разученных элементов Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов.
3.2	Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	28	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3.3	Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	16	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.4	Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	19	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
3.5	Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Итого	102	

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, подтягивания, бег).
3	Физическое совершенствование	92	
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы	19	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и

	Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями		составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из разученных элементов Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов.
3.2	Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	28	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3.3	Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	16	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.4	Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	19	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
3.5	Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Итого	102	

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, подтягивания, бег).
3	Физическое совершенствование	92	
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы	19	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и

	Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями		составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из разученных элементов Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов.
3.2	Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	28	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3.3	Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	16	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.4	Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	19	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
3.5	Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Итого	102	

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину, подтягивания, бег).
3	Физическое совершенствование	92	
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы	19	Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и

	Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями		составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности, оказывают помощь сверстникам Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке, составляют комбинации из разученных элементов Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы Описывают состав и содержание ОРУ без предметов и составляют комбинации из разученных элементов.
3.2	Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей	28	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

			Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
3.3	Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	16	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
3.4	Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	19	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
3.5	Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры	10	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Итого	102	

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся получат возможность научиться предусмотренным образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять и устранять ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- проводить восстанавливающие мероприятия;
- вести дневник по физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами, выполнять повороты на лыжах;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценка достижения планируемых результатов

Оценка предметных результатов

В начале, середине и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола (входящий, рубежный и итоговый контроль). В течение учебного года учащиеся сдают нормативы комплекса ГТО. Контроль теоретических знаний осуществляется при помощи устных опросов и применения тестовых заданий. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок и выставляются оценки за технику выполнения упражнений. Текущий контроль является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. Текущий контроль уровня освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, высокий), а затем по **техническим показателям** выполнения двигательного действия и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» **балла** - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» **балла** - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

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

«4» **балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» **балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» **балла** - двигательное действие не выполнено.

По основам знаний.

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

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

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

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

«2» **балла** получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий. Методы оценки: фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Инструментарий: олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Перечень учебно-методических средств обучения

В 5-9 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией М.Я. Виленского В.И. Ляха: «Физическая культура 5-7 классы» 2013 год, издательство «Просвещение» и «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение» 2008 год

В учебниках содержатся знания, необходимые выпускникам основной общеобразовательной школы для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. С учётом возраста и индивидуальных возможностей школьников в учебниках большое место отводится описанию упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и скорости движений. Для повторения и закрепления материала, пройденного на уроках, в учебнике дана техника выполнения упражнений из видов спорта, входящих в программу.

Материально-техническое обеспечение

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо е количество	Кол-во в школе	%	Необходи мо приобрест и
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД					
(КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Учебник «Физическая культура» 5-7 класс.	К	16	100 %	-
1.2.	Образовательные программы	Д	1	100%	-
1.3.	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	1	100%	-
2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
2.1.	Бревно напольное (3 м)	П	1	100 %	-
2.2.	Козел гимнастический	П	1	100%	-
2.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	1	100%	-
2.4.	Стенка гимнастическая	П	6	100%	-
2.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	5	100%	-
2.6.	Мячи: набивной 4 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	Ф	15	100%	-
2.7.	Палка гимнастическая	К	25	100%	-
2.8.	Скакалка детская	Ф	20	100%	-
2.9.	Мат гимнастический	П	10	100%	-

2.10.	Обруч пластиковый детский	К	0		+
2.11.	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	Д	0		+
2.12.	Рулетка измерительная	Д	2	100%	-
2.13.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	1	100%	-
2.14.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К	10	45%	+
2.15.	Щит баскетбольный тренировочный	П	2	45%	+
2.16.	Сетка для переноса и хранения мячей	П	0		+
2.17.	Жилетки игровые	К	10	65%	-
2.18.	Волейбольная стойка универсальная	Д	2	100%	-
2.19.	Сетка волейбольная	Д	1	100%	-
2.20.	Аптечка	П	1	20%	+
2.21.	Мячи для фитнеса	П	10	100%	-
2.22.	Насос для накачки мячей	Д	1	100%	-
2.23.	Гантели (5кг)	П	10	100%	-
2.24.	Ограничительные фишки	П	9	100%	-
2.25.	Канат гимнастический	П	3	100%	-

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- **К** – полный комплект (на каждого ученика класса);
- **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).