

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Соболевская основная общеобразовательная школа"  
Валуйского района Белгородской области

СОГЛАСОВАНО

на заседании  
педагогического совета  
МОУ «Соболевская  
ООШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ

«Соболевская ООШ»

 Скороходова А.Ю.

Приказ № 103-од  
от «31» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура» (ФГОС)**

**Воронежская Юлия Владимировна**

**I квалификационная категория**

**5- 9 класс**

с. Соболевка 2023 год

## **Планируемые результаты обучения физическая культура.**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

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;
- 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;
- 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;

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;

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;

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;

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»; проплыть 50 м;

- 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 полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- в плавании: запоминают имена выдающихся отечественных пловцов-олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- 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;

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;

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;

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;

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;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных 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;

### **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;

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 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;

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;

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;

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;

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;

**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, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

### **Содержание учебного предмета**

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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Лапта . 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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета 5 класса**

**Учащиеся должны знать:**

### **Лёгкая атлетика**

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

### **Гимнастика**

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

### **Лыжная подготовка**

- 1) Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- 2) правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;

3) название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;

4) типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуёлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

### **Баскетбол**

1) Правила безопасности на уроках баскетбола;

2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;

3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;

4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

### **Волейбол**

1) Правила безопасности на уроках волейбола;

2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;

3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;

4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;

5) основные правила соревнований по волейболу.

### **Учащиеся должны уметь:**

#### **Лёгкая атлетика**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

4) различать быстрый и медленный темп бега;

5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;

7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

#### **Гимнастика**

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

3)технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);

4)выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.

5)проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Лыжная подготовка**

1)Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;

2)передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;

3)подниматься на лыжах в гору наискось «полуёлочкой»;

4)выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием.

5)проводить подвижные игры на лыжах.

### **Баскетбол**

1)Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

2)выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

3)выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;

4)выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);

5)проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

### **Волейбол**

1)Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

2)выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

3)выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;

4)проводить подвижные игры с элементами волейбола.

### **Плавание**

1.Краткая характеристика вида спорта .

2. Возникновение плавания.

3.Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья закаливания.

4. Требования к технике безопасности.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с.	12	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км.	8 мин, 50с.	10 мин. 20с.
	Передвижение на лыжах 2км.	16 мин. 30с	21 мин .00с.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков,	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

	Физические способности	Контроль-но упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высокий	низкий	средн.	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	6.3	6.1	5.0	6.4	6.3	5.1
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м	9.7	9.3	8.5	10.1	9.7	8.9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	140	160	195	130	150	185
4	Выносливость.	6-минутный бег, м.	900	1000	1300	700	850	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	6	10	4	8	15
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине и виса – (м) ; кол-во раз. На низкой перекладине и виса – (д); кол-во раз.	1	4	6	4	10	19

#### **6 класса**

#### **Учащиеся должны знать:**

##### **Лёгкая атлетика**

1. Влияние Л/А упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
3. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
4. Разминка для выполнения Л/А упражнений.
5. Представления о темпе, скорости, объеме Л/А упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
6. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

##### **Спортивные игры**

1. Терминология избранной спортивной игры
2. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.
3. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита).
4. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении).
5. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

##### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей, гибкости.

Обеспечение техники безопасности.

Страховка и помощь во время занятий.

Упражнения для разогревания.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Лыжная подготовка**

1. Правила самостоятельных упражнений и домашних заданий.

2. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

3. Виды лыжного спорта.

4. применение лыжных мазей.

5. Требования к одежде и обуви лыжника.

6. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

7. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой

### **Плавание**

1. Краткая характеристика вида спорта .

2. Возникновение плавания

3. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья закаливания.

4. Требования к технике безопасности.

**Обучающиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.**

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

#### **Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с.	12	-
	Поднимание туловища из положения лежа на		

	спине.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км Передвижение на лыжах 2км.	8 мин,50с. 16 мин.30с	10 мин. 20с. 21 мин .00с.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10.0 12.0	14.0 10.0

### Уровень физической подготовленности обучающихся 6 класса.

	Физические способности	Контроль-ное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высокий	низкий	средн	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	6.0	5.8	4.9	6.3	6.2	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3х10м	9.3	9.0	8.3	10.0	9.6	8.8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	145	180	200	135	175	190
4	Выносливость	6-минутный бег	950	1100	1350	750	900	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	6	10	5	9	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – (м) ; кол-во раз. На низкой перекл.из виса лежа-(д); кол-во раз.	1	4	7	4	11	20

**Учащийся должен знать:**

**Лёгкая атлетика**

1. Влияние Л/А упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
2. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
3. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
4. Разминка для выполнения Л/А упражнений.
5. Представления о темпе, скорости, объеме Л/А упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.
6. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Спортивные игры**

1. Терминология избранной спортивной игры
2. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.
3. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).
4. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении).
5. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей, гибкости.  
Обеспечение техники безопасности.  
Страховка и помощь во время занятий.  
Упражнения для разогревания.  
Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Лыжная подготовка**

1. Правила самостоятельных упражнений и домашних заданий.
2. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
3. Виды лыжного спорта.
4. применение лыжных мазей.
5. Требования к одежде и обуви лыжника.
6. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.
7. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств.

Правила поведения учащихся во время занятий.

Гигиена борца.

Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.

Оказание первой помощи при травмах.

**Плавание**

1. Краткая характеристика вида спорта .

2. Возникновение плавания.
3. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья закаливания.
4. Требования к технике безопасности.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Лазание по канату на расстояние 6м, с. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	180 12 -	165 - 18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км Передвижение на лыжах 2км.	8 мин, 50с. 16 мин. 30с	10 мин. 20с. 21 мин .00с.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10.0 12.0	14.0 10.0

**Уровень физической подготовленности обучающихся 7 класса.**

	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень	
			мальчики	девочки

			низк	средн.	Высок.	низкий	средн	Высок.
1.	Скоростные	Бег 30 м	5.9	5.6	4.8	6.2	6.0	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3х10м	9.3	9.0	8.3	10.0	9.5	8.7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150	170	205	140	160	200
4.	Выносливость.	6-минутный бег, м	1000	1150	1400	800	950	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	5	9	6	10	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – (м) ; кол-во раз. На низкой перекл.из виса лежа-(д); кол-во раз.	1	5	8	4	10	19

## 8 класса

### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта	9.2	10.2

Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6м, с.	12	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8 мин, 50с.	10 мин. 20с.
	Передвижение на лыжах 2км.	16 мин. 30с	21 мин. 00с.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса.

	Физические способности	Контроль-но упражнения	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн.	высокий	низкий	средн	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	5.8	5.5	4.7	6.1	5.9	4.9
.	Координационные	Челночный бег 3x10м	9.0	8.7	8.0	9.9	9.4	8.6
.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160	180	210	145	160	200
.	Выносливость.	6-минутный бег, м.	1050	1200	1450	850	1000	1250
.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3	7	11	7	12	20

	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса – (м) кол-во раз. На низкой перекл.из виса лежа-(д); кол-во раз.	2	6	9			
						5	13	17

## 9 класса

### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта	9.2	10.2

Силовые	Прыжок в длину с места, см. Лазание по канату на расстояние 6 м, с. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	180 12 -	165 - 18
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км Передвижение на лыжах 2 км.	8 мин, 50 с. 16 мин. 30 с	10 мин. 20 с. 21 мин. 00 с.
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень,	10.0 12.0	14.0 10.0

### Уровень физической подготовленности обучающихся 9 класса.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средн	высокий	низкий	средн	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	5.5	5.3	4.5	6.0	5.8	4.9
22	Координационные	Челночный бег 3х10 м	8.6	8.4	7.7	9.7	9.3	8.5
33	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	175	190	220	155	165	205
44	Выносливость.	6-минутный бег, м.	1100	1250	1500	900	1050	1300
55	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	4	8	12	7	12	20
66	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине и виса – (м) ; кол-во раз. На низкой перекладине из виса лежа – (д); кол-во раз.	3	7	10	5	12	16

## Содержание программы

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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Лапта . 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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование  
5 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Спортивные игры	18
4.	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	
6.	Подвижные и спортивные игры	27
7		102
	Итого	35

Тематическое планирование  
6 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Спортивные игры	18
4.	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	
6.	Подвижные и спортивные игры	27
	Итого	102

Тематическое планирование  
7 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Спортивные игры	18
4.	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	
6.	Подвижные и спортивные игры	27
	Итого	102

Тематическое планирование  
8 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Спортивные игры	18
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Элементы единоборств	9
	Вариативная часть	
6.	Подвижные и спортивные игры	18
	Итого	102

Тематическое планирование  
9 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	21
2.	Гимнастика	18
3.	Спортивные игры	18
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Элементы единоборств	9
	Вариативная часть	
6.	Подвижные и спортивные игры	18
	Итого	102