

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 64» городского округа «Город Лесной»
Свердловской области

Принято
на Педагогическом совете
Протокол от 29.08.2019г. №1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 64
Е.А. Болдырев
приказ от 30.08.2019г. № 74

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 классы
на 2019-2020 учебный год

Составители
Мехонцева А.А.
Дорохов В.М.
Тарарин О.А.

Лесной
2019

1. Раздел. Планируемые результаты освоения учебного 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.*

Предметные результаты

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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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., в том числе в подготовке выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

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.

В результате обучения у учащихся на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом

индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Метапредметные результаты.

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

- 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 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.

Личностные результаты.

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

- 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

- 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 личного 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.

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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:

- 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 полушпагат, «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);
- 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.

2.Раздел Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в России (СССР). Роль А.Д. Бутовского в становлении и развитии олимпийского движения в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. История зарождения Спартакиадного движения и физкультурно-спортивного комплекса ГТО в СССР. Цели и задачи ВФСК «Готов к труду и обороне» Российской Федерации.

Организация и проведение пеших туристических походов. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Характеристика основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного совершенствования. Допинг. Концепция честного сорта.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Цель, задачи, принципы, структура ВФСК ГТО. Особенности выполнения Государственных требований к уровню физической подготовленности населения Российской Федерации.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в их профилактике.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий физической, спортивной, и прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической

подготовленности. Выделение основных частей занятия, определение их задач, направленности содержания и режимов физической нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры. Характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов нагрузки.

Оценка эффективности занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок вперед; кувырок вперед прыжком и с 2-3-х шагов разбега; стойка на голове и руках; зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

– *опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги;

– *упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации, составленные из числа

освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся;

- *упражнения на перекладине (мальчики)*: из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок; из виса махом вперед соскок; зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся;

- *упражнения на параллельных брусьях (мальчики)*: наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение вперед на руках прыжками; из упора на прямых руках переход в сед ноги врозь; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь; зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся;

- *упражнения на разновысоких брусьях (девочки)*: наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди переход в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки 8-9 класс): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.

Элементы единоборств (мальчики 8-9 класс): стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождения от захватов, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приёмов страховки.

Легкая атлетика:

- *беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег;

- *прыжковые упражнения*: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- *упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча с места и разбега по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча с места и разбега по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега на дальность.

Спортивные игры:

- *техничко-тактические действия и приемы игры в футбол (мини-футбол)*: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча подошвой стопы; остановка

опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка грудью; отбор мяча подкатом;

– *техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол*: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения;

– *техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол*: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка, личная опека.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание: вхождение в воду и передвижения по дну бассейна; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжная подготовка:

– *передвижение на лыжах разными способами*: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переходом через два шага; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах;

– *подъемы, спуски, повороты, торможения*: поворот переступанием; подъем «лесенкой»; подъем «елочкой»; подъем «полуелочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором; поворот переступанием.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование (по четвертям)

Вид программного материала	Класс				
	V	VI	VII	VIII	IX
I четверть:	24	24	24	24	24
Лёгкая атлетика	14	14	14	16	16
Подвижные игры с элементами спортигр	8	8	8	6	6
ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и корригирующей направленностью) <i>*Плавание</i>	2	2	2	2	2
II четверть:	24	24	24	24	24
Гимнастика	16	16	16	16	16
Подвижные игры с элементами спортигр	4	4	4		
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (аэробика, йога, шейпинг, пилатес и т. д.) - девочки	-	-	-	4	4
Элементы единоборств - мальчики	-	-	-	4	4
ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и корригирующей направленностью) <i>*Плавание</i>	4	4	4	4	4
III четверть:	30	30	30	30	30
Лыжная подготовка	15	15	15	15	15
Подвижные игры с элементами спортигр	5	5	5	3	3
Спортивные игры (баскетбол)	8	8	8	10	10
ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и корригирующей направленностью) <i>*Плавание</i>	2	2	2	2	2
IV четверть:	27	27	27	27	27
Лёгкая атлетика	15	15	15	16	16
Подвижные игры с элементами спортигр	10	10	10	9	9
ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и корригирующей направленностью) <i>*Плавание</i>	2	2	2	2	2
Всего часов за год	105	105	105	105	105

Примечание «*» - при наличии межведомственного муниципального соглашения со спортивными сооружениями г. Лесного, количество часов, отводимое на обучение плаванию за счет замещения их из раздела ОФП, подвижные игры с элементами спортигр.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Классы: 5-9

Количество часов: 5-9 класс – 3 часа в неделю, 5-8 классы- 105 часов; 9 класс-102 часа

Планирование составлено на основе авторской программы Виленского М.Я., Туревского И.М. (5-7 классы); Лях В.И., Зданевич А.А. (8-9 классы).

Учебники: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (5-7 классы); Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (8-9 классы), издательство «Просвещение»

5 - 7 класс

Темы, входящие в разделы программы	Кол-во часов, отводимое для изучения темы	Содержание темы	Виды практической деятельности и оценки
<i>Лёгкая атлетика 29ч</i> Бег на короткие дистанции	8	Высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта до 40м; спринтерский бег.	Варианты низкого, высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Бег 30 - 60 метров на результат. Челночный бег 3х10м, 4х10м.
Бег на средние дистанции	4	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 500м, 1000м, 1500м, 2000м.	Бег: 1000м,1500м,2000м, на результат.
Бег на длинные дистанции	4	Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 метров.	Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 метров.
Эстафетный бег	2	Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	Кроссовый бег до 3000м.
Кроссовый бег	2	Прыжок в длину с места; прыжок в	

Прыжковые упражнения	3	высоту с разбега способом «перешагивание»;	Прыжок в длину с места; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
Метании малого мяча	6	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча с разбега на дальность.	Метание малого мяча с разбега на дальность и результат.
Плавание	При наличии межведомственного муниципального соглашения со спортивными сооружениями г. Лесного, количество часов, отводимое на обучение плаванию за счет замещения их из разделаов ОФП, подвижные игры с элементами спортигр.	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине вольным стилем.	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Кроль на груди и спине. Дистанция 25м, 50м на результат.
Гимнастика с основами акробатики 16ч. Организующие команды и	В течение всех	Построения и перестроения на месте и в	Построения и перестроения на месте и в

приемы.	уроков	движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.	движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.
Акробатические упражнения и комбинации	6	Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок вперед; кувырок вперед прыжком и с 2-3-х шагов разбега; стойка на голове и руках.	Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	7	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Передвижения приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно).	Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся;

		<p>Упражнения на перекладине (мальчики) Из виса стоя толчком двумя переворот в упор; размахивание в висе изгибами; из виса присев толчком двумя вис на подколенках, стойка на руках, переход в упор присев; из виса стоя толчком двумя вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Наскок в упор; из упора на прямых руках переход в сед ноги врозь; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ммахом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</p>	<p>Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся;</p> <p>Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.</p> <p>Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.</p>
--	--	--	---

Опорные прыжки	3		Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.
<p>Лыжная подготовка 15ч. Передвижение на лыжах разными способами</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>	<p>5</p> <p>3</p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переходом через два шага; переход с неоконченным отталкиванием палкой). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание через препятствия на лыжах.</p> <p>Поворот переступанием. Подъем «лесенкой»; подъем «елочкой»; подъем «полуелочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением. Поворот упором; поворот переступанием.</p> <p>Равномерный бег на лыжах по</p>	<p>Зачетные уроки по пройденным темам.</p> <p>Зачетные уроки по пройденным темам.</p>

Равномерный бег на лыжах	7	пересеченной местности на учебные дистанции 1000м, 2000м, 3000м.	Бег на лыжах: 1000м,2000м,3000м, на результат.
Спортивные игры (баскетбол) 8ч. Ведение б\б мяча Передачи б\б мяча Броски б\б мяча Игра в баскетбол по правилам	1 1 4 2	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок. Подстраховка, личная опека. Игры 2х2, 3х3,4х4 по правилам.	Зачетный урок по пройденной теме. Зачетный урок по пройденной теме. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Зачетный урок по пройденной теме. Учебная игра. Правила спортивных игр.

<p>ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и коррекционной направленностью))</p> <p>10ч.</p> <p>Полосы препятствий</p> <p>Общефизическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>Зачетные уроки по тестированию основных и специальных физических качеств.</p>
<p>Подвижные игры с элементами спорта</p> <p>27ч.</p> <p>ПИ «Пионербол»</p> <p>ПИ «Снайперы»</p>	<p>9</p> <p>9</p>		<p>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p>

ПИ «Лапта»	9		
------------	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8-9 класс

Темы, входящие в разделы программы	Кол-во часов, отводимое для изучения темы	Содержание темы	Виды практической деятельности и оценки
Лёгкая атлетика 32ч Бег на короткие дистанции	12	Высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта до 40м; спринтерский бег.	Варианты низкого, высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 30 метров. Бег на 60 метров. Бег 30 - 60 метров на результат. Челночный бег 3х10м, 6х10м.
Бег на средние дистанции Бег на длинные дистанции	4	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции 500м, 1000м, 1500м, 2000м.	Бег: 1000м, 1500м, 2000м, на результат.
Эстафетный бег	2	Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 метров.	Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 метров.
Кроссовый бег	5	Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	Кроссовый бег до 3000м.

Прыжковые упражнения	3	Прыжок в длину с места; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Прыжок в длину с места; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
Упражнения в метании малого мяча.	6	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча с разбега на дальность.	Метание малого мяча с разбега на дальность и результат.
Плавание	При наличии межведомственного муниципального соглашения со спортивными сооружениями г. Лесного, количество часов, отводимое на обучение плаванию за счет замещения их из разделаов ОФП, подвижные игры с элементами спортигр.	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине вольным стилем.	Основы теоретических знаний по плаванию и прикладному плаванию. Кроль на груди и спине. Дистанция 25м, 50м на результат.
Гимнастика с основами акробатики 16ч. Организующие команды и приемы. Акробатические	В течение всех уроков	Построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Кувырок вперед в группировке;	Построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Опорные прыжки.	3	<p>подколенках, стойка на руках, переход в упор присев; из виса стоя толчком двумя вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Наскок в упор; из упора на прямых руках переход в сед ноги врозь; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ммахом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</p>	<p>Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.</p> <p>Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</p>
-----------------	---	--	---

<p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки 8-9 класс). 4ч.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p>Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки).</p> <p>Упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p>	<p>Зачетные комбинации, составленные из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся.</p>
<p>Элементы единоборств (мальчики 8-9 класс). 4ч.</p> <p>Стойки, захваты</p> <p>Приемы борьбы за выгодное положение,</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища, освобождения от захватов.</p> <p>Приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, упражнения по овладению приёмов страховки.</p>	<p>Зачетные уроки; стойки, передвижения, захваты.</p>
<p>Лыжная подготовка 15ч.</p> <p>Передвижение на лыжах разными способами.</p>	<p>5</p>	<p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p>	

		Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переходом через два шага; переход с неоконченным отталкиванием палкой). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Перелезание через препятствия на лыжах.	Зачетные уроки по пройденным темам.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.	3	Поворот переступанием. Подъем «лесенкой»; подъем «елочкой»; подъем «полуюлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением. Поворот упором; поворот переступанием.	Зачетные уроки по пройденным темам.
Равномерный бег на лыжах.	7	Равномерный бег на лыжах по пересеченной местности на учебные дистанции 1000м, 2000м, 3000м.	Бег на лыжах: 1000м,2000м,3000м, на результат.
Спортивные игры (баскетбол) 10ч. Ведение б\б мяча.		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой,	

<p>Передача б\б мяча.</p> <p>Бросок б\б мяча.</p> <p>Техника защитных действий.</p> <p>Тактические действия.</p> <p>Игра по правилам.</p>	1	с обеганием стоек.	Зачетный урок по пройденной теме.
	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места.	Зачетный урок по пройденной теме.
	4	Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок.	Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Штрафной бросок.
	1	Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте.	Зачетный урок по пройденной теме.
	1 2	Подстраховка, личная опека. Игры 2х2, 3х3, 4х4 по правилам.	Учебная игра. Правила спортивных игр.
<p>ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и коррекционной направленностью)</p> <p>10ч.</p>			

Полосы препятствий.	2		
Общефизическая подготовка.	4	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	
Специальная физическая подготовка	4	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	Зачетные уроки по тестированию основных и специальных физических качеств.
<i>Подвижные игры с элементами спортигр</i> <i>18ч.</i>			
ПИ «Пионербол»	9		
ПИ «Снайперы».	9		Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Учебно-тематический план
Тематическое распределение часов

№	Название темы/раздела	Количество часов	Направления
---	-----------------------	------------------	-------------

							деятельности
		Рабочая программа по классам					
		5	6	7	8	9	
I	Базовая часть	68	68	68	73	70	
1	Знания о физической культуре	в процессе урока					тестирование
2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока					игры
3	Физическое совершенствование:	68	68	68	73	70	развивающие упражнения
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока					
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68	68	68	73	70	спортивно-оздоровительные упражнения
	-гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16	гимнастика
	-легкая атлетика	29	29	29	32	29	легкая атлетика
	-лыжная подготовка,	15	15	15	15	15	лыжная подготовка
	-спортивные игры (баскетбол)	8	8	8	10	10	спортивные игры
	-прикладно-ориентировочная подготовка	в содержании соответствующих разделов программы					прикладно-ориентировочная подготовка
	-упражнения общеразвивающей направленности	в содержании соответствующих разделов программы					упражнения общеразвивающей направленности
II	Вариативная часть	37	37	37	32	32	
	- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (аэробика, йога, шейпинг, пилатес и т. д.) - девочки	-	-	-	2	3	гимнастика, аэробика, йога и т.д., элементы единоборства
	- Элементы единоборств - мальчики	-	-	-	2	4	
	- ОФП (общеразвивающие упражнения (в т.ч. с оздоровительной и корректирующей направленностью)	10	10	10	10	10	общеразвивающие упражнения
	- Подвижные игры с элементами спортигр	27	27	27	18	15	подвижные игры
	- Плавание	при наличии межведомственного муниципального соглашения со спортивными сооружениями г.					

		Лесного, количество часов, отводимое на обучение плаванию за счет замещения их из раздела ОФП, подвижные игры с элементами спортигр				
ИТОГО:		105	105	105	102	

Приложение 1. Оценочные методические материалы

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

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

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

5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16
---	--------------------------------	----	----	----	----	----	----

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

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

6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-

8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т. мяча на дальность, м.	40	35	32	35	32	30