

Муниципальное образование Ейский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №4 имени профессора Е.А. Котенко города Ейска
муниципального образования Ейский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол
№ 1 Председатель _____ Н.В.Мосина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основное общее образование 5-9 класс

Количество часов **510**

Учитель - **Васько Николай Владимирович**

Программа разработана:

- 1) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897);
- 2) на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура».5- 9 класс. М.: Просвещение, 2012.
- 3) основной образовательной программы основного общего образования МБОУ лицей №4 им. профессора Е.А. Котенко г. Ейска МО Ейский район;
- 4) письма министерства образования и науки Краснодарского края от 07.07.2016 № 47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и КТП».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
- раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Предметные результаты:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Предметные результаты:

- 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.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

9 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
 - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
 - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1.Знания о физической культуре (14ч)

История физической культуры (5ч)

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

Физическая культура (основные понятия) (5ч)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека (4ч)

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (16ч)

2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (9ч)

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой (7ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3.Физическое совершенствование (480ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (395ч)

Гимнастика с основами акробатики (100ч)

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика (150ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

3.2.4. Спортивные игры (145ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физическая деятельность (60ч)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Физическая подготовка (25ч)

Упражнения для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3. Тематическое планирование

Таблица распределения количества часов по разделам

№ п/п	Вид программного материала	УО	Количество часов						
			Примерная программа	Рабочая программа					
				всего	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Знания о физической культуре		20	14	2	3	3	3	3
1.1	<i>История физической культуры</i>	ИФК		5	1	1	1	1	1
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	ОПФ		5	1	1	1	1	1
1.3	<i>Физическая культура человека</i>	ФКЧ		4	-	1	1	1	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		30	16	2	3	3	4	4
2.1	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	ОПЗ		9	1	2	2	2	2
2.2	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	ОЭЗ		7	1	1	1	2	2
3	Физическое совершенствование		490	480	98	96	96	95	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				В режиме учебного дня и учебной недели				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			395	81	79	79	78	78
3.2.1	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	ГЭА		100	20	20	20	20	20
3.2.2	<i>Лёгкая атлетика</i>	ЛА		150	30	30	30	30	30

3.2.3	<i>Лыжные гонки</i>				<i>Программный материал по «Лыжным гонкам» пропорционально распределён между разделами «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика» в связи с климатическими условиями.</i>				
3.2.4	<i>Спортивные игры</i>	СИ		145	31	29	29	28	28
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка	ПО		60	12	12	12	12	12
3.4	Физическая подготовка	ФП		25	5	5	5	5	5
	Итого			540	510	102	102	102	102

5 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
<i>История физической культуры</i>		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2			

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>		<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p>	<p>1</p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>		<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>1</p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	<p>98</p>			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>			<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих</p>

				занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	81			
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в
		Упражнения на перекладине из виса стоя толчком двумя переход в упор.	1	
		Освоение строевых упражнений. Упражнения на перекладине.	1	
		Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1	
		Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад.	1	
		Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения, стойка на лопатках.	1	
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1	
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1	
		Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1	
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1	
		Строевые упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках.	1	
		Упражнения на перекладине из упора махом назад переход в	1	

		вис на согнутых руках.		оздоровительных формах занятий физической культурой. Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1	
		Освоение опорных прыжков.	1	
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке с предметами.	1	
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1	
		Строевые упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках.	1	
		Упражнения и комбинации на перекладине.	1	
<i>Лёгкая атлетика</i>	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1	
		Беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
		Техника длительного бега до 1000м.	1	
		Метание мяча на дальность с места.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	
		Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1	
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6м.	1	
		Техника бега на 30; 60м.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
		Метание мяча в	1	

		горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 6-8м.		дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	
		Техника бега на длинные дистанции до 1000м.	1	
		Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
		Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	
		Скоростной бег до 40 м.	1	
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	
		Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.	1	
		Бег на результат 60 м.	1	
		Техника бега на короткие дистанции.	1	
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
		Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
		Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
<i>Спортивные игры</i>	31	История баскетбола. Правила техники безопасности.	1	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Демонстрировать знания по
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1	

	Бросок в кольцо одной и двумя руками с места.	1	<p>истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди. Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой</p>
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
	Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	1	
	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	Вырывание и выбивание мяча.	1	
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках.	1	
	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	
	Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника.	1	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и над собой.	1	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
	История волейбола. Правила техники безопасности.	1	
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1	
	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
	Приём мяча снизу двумя руками в движении.	1	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
	Передача мяча в парах через	1	

		сетку.		деятельности (подвижные игры, эстафеты). Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
		Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	1	
		Комбинации из основных элементов: ведение, передача, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
Прикладно-ориентированная подготовка	12	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1	
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1	
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1	
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1	Описывать технику передвижения по канату, шесту, гимнастической лестнице и на наклонной гимнастической скамейке. Выполнять передвижения разными способами на гимнастической лестнице и на наклонной гимнастической скамейке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.
		Передвижение в вися на руках с махом ног.	1	
		Лазанье по канату в 2 и 3 приёма – м, по гимнастической стенке вверх/вниз – д.	1	
		Техника лазанья по шесту в 3 приёма.	1	
		Передвижение ходьбой и бегом по пересеченной местности.	1	Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1	
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1	Описывать технику по пересеченной местности,

		Преодоление полосы препятствий.	1	выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие и длинные дистанции. Демонстрировать технику бега по пересеченной местности во время учебных забегов.
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при тестировании по нормативам ГТО. Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м.	1	
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1	
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1	

бкласс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания физической культуре	3			
<i>История физической культуры</i>		История зарождения олимпийского движения в России.	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
<i>Физическая культура (основные понятия)</i>		Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
<i>Физическая культура человека</i>		Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
Раздел 2. Способы двигательного	3			

й (физкультурной) деятельности				
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		Выбор и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой.	1 1	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
Раздел 3. Физическое совершенствование	96			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели			Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой Осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с	79			

общеразвивающей направленностью				
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
		Упражнения на перекладине из упора, опираясь на руку, перемах ногой вперёд.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая
		Освоение строевых упражнений Упражнения на перекладине.	1	
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1	
		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне, стенке.	1	
		Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно.	1	
		Размыкание и смыкание на месте. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	
		Упражнения и комбинации на перекладине	1	
		Упражнения на перекладине из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.	1	
		Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.	1	
		Лазанье по канату.	1	
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно.	1	
		Лазанье по гимнастической лестнице.	1	
		Упражнения на перекладине. Вис на согнутых ногах, вис согнувшись.	1	
		Упражнения и комбинации на перекладине	1	
		Освоение опорных прыжков.	1	
		Упражнения на перекладине. Размахивания в вися.	1	
		Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице	1	
		Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	
		Упражнения на перекладине из размахивания в вися подьём разгибом.	1	

				правила безопасности. Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
<i>Лёгкая атлетика</i>	30	Правила безопасности на занятиях по л/атл.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
		Теоретические сведения по л/атл. Беговые упражнения для развития физических качеств.	1	
		Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
		Овладение техникой длительного бега до 1200м.	1	
		Метание мяча на дальность с места.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
		Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3—5 шагов разбега.	1	
		Метание мяча на заданное расстояние, в коридор 5-6 м.	1	
		Техника бега на 30; 60м.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 8-10 м.	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1	
		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
		Метание мяча на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	
		Бег на 1200 м	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	
		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1	

		Скоростной бег до 50 м.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности
		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м.	1	
		Метание мяча с места на дальность.	1	
		Бег на результат 60 м.	1	
		Техника бега на короткие дистанции.	1	
		Метание мяча на дальность с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7—9 шагов разбега.	1	
		Метание мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
<i>Спортивные игры</i>	29	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха Изучают историю баскетбола и
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	
		Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
		Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
		Перемещения в стойке лицом и спиной вперед.	1	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	
		Сочетание приёмов: ведение, передача, ловля, бросок.	1	
		Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
		Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли.	1	
		Вырывание и выбивание мяча.	1	
		Тактика свободного нападения.	1	
		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций	1	

		игроков.		запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
		Нападение быстрым прорывом.	1	
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
		Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
		Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
		Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
		Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	
		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперёд.	1	
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой.	1	
		Нижняя прямая подача через сетку.	1	
		Передача мяча над собой и через сетку.	1	
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
		Передача мяча в парах через сетку.	1	
		Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
		Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
Прикладно-ориентированная подготовка	12	Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на неё.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
		Варианты челночного бега, прыжки через препятствия.	1	Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1	Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества
		Лазанье по канату, по гимнастической стенке.	1	
		Лазанье по канату в два и три приёма.	1	
		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально.	1	
		Преодоление полосы препятствий.	1	

		Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	личности при выполнении прикладных упражнений.
		Передвижение ходьбой, бегом по пересечённой местности.	1	
		Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.	1	
		Приземление на точность и сохранение равновесия.	1	
Физическая подготовка	5	Тестирование по нормативам ГТО. Прыжок в длину с места.	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по легкой атлетике при тестировании по нормативам ГТО.
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 60м	1	
		Тестирование по нормативам ГТО. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
		Тестирование по нормативам ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1	
		Тестирование по нормативам ГТО. Бег 1000м.	1	

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО

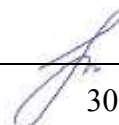


Н.В. Васько

Протокол заседания методического объединения ОБЖ, физической культуры от 30 августа 2020 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Каликина О.В.

30 августа 2020 года