

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

**РЕКОМЕНДОВАНО**

на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 14»  
протокол № 1  
«29» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «СОШ № 14»  
\_\_\_\_\_ Гарбарт О.Н.  
приказ № 231  
от «30» августа 2019 г.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

**5-9 классы**

Автор-составитель:  
Гранкина Л.Н., учитель физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**5 – 9 классы**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 14» с учетом программ, включенных в ее структуру.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения учебного предмета**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Содержание учебного предмета**

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

«Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Контроль знаний, умений, навыков* обучающихся осуществляется в следующих формах: сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

## 5 класс

### Раздел 1. Знания по физической культуре

*История физической культуры.* Зарождение Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

## **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение 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 во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

*Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки, регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушения зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча:* метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. *Подъемы, спуски, повороты, торможения:* поворот переступанием; подъем лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. *Волейбол:* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху. *Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

## 6 класс

### Раздел 1. Знания по физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

*Физическая культура человека.* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовки.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. Акробатические упражнения: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор ; вис согнувшись. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на жердь в вис; в висе размахивание изгибами. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты, торможения:* спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Спортивные игры. Баскетбол:* ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. *Волейбол:* приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад;

передача мяча в прыжке. *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

*Упражнения общеразвивающей направленности*. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма (мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступление»

## 7 класс

### Раздел 1. Знания по физической культуре

*История физической культуры*. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

*Физическая культура (основные понятия)*. Техника движений и её 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.

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

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой*. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики*. Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега). Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине: размахивание в висячем положении с изгибами; из виса махом назад соскок. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): в висячем положении на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Легкая атлетика. Беговые упражнения*: эстафетный бег; кроссовый бег. *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».



*Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* перешагивание на лыжах небольших препятствий, передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты:* преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Спортивные игры. Баскетбол:* бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. *Волейбол:* приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места. *Футбол:* остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега; подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

## 8 класс

### Раздел 1. Знания по физической культуре

*История физической культуры.* Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

*Физическая культура (основные понятия).* 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. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

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

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Ритмическая гимнастика: упражнения ритмической и

аэробной гимнастики. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; прыгивание и соскоки. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъём разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход. *Подъемы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Спортивные игры. Баскетбол:* вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. *Волейбол:* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. *Футбол:* остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Прыжки через препятствия с грузом на плечах; прыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия. Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## 9 класс

### Раздел 1. Знания по физической культуре

*История физической культуры.* Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

*Физическая культура (основные понятия).* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

*Физическая культура человека.* Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнения физической нагрузки.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения: зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Ритмическая гимнастика: зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Упражнения на гимнастическом бревне: зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Упражнения на гимнастической перекладине: зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Упражнения на параллельных брусьях: зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Упражнения на разновысоких брусьях: зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом прогнувшись. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход; преодоление препятствий.

*Спортивные игры. Баскетбол:* тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам. *Волейбол:* тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. *Футбол:* отбор мяча подкатом. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

#### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 5 класс (105 часов)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе проведения уроков
2	<b>Способы физической культуры</b>	В процессе проведения уроков
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>105</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>105</b>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>21</b>
3.4	Легкая атлетика	<b>30</b>

3.5	Лыжные гонки	<b>18</b>
3.6	Баскетбол	<b>12</b>
3.7	Волейбол	<b>12</b>
3.8	Футбол	<b>12</b>
3.9	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>

**6 класс (105 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе проведения уроков
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе проведения уроков
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>105</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>105</b>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>21</b>
3.4	Легкая атлетика	<b>30</b>
3.5	Лыжные гонки	<b>18</b>
3.6	Баскетбол	<b>12</b>
3.7	Волейбол	<b>12</b>
3.8	Футбол	<b>12</b>
3.9	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>

**7 класс (105 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе проведения уроков
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе проведения уроков
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>105</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>105</b>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>21</b>
3.4	Легкая атлетика	<b>30</b>
3.5	Лыжные гонки	<b>18</b>
3.6	Баскетбол	<b>12</b>
3.7	Волейбол	<b>12</b>
3.8	Футбол	<b>12</b>
3.9	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>

**8 класс (70 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе проведения уроков
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе проведения уроков
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>70</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>70</b>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>
3.4	Легкая атлетика	<b>14</b>
3.5	Лыжные гонки	<b>18</b>
3.6	Баскетбол	<b>10</b>
3.7	Волейбол	<b>10</b>
3.8	Футбол	<b>6</b>
3.9	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>

**9 класс (68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе проведения уроков
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе проведения уроков
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>68</b>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>68</b>
3.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>
3.4	Легкая атлетика	<b>14</b>
3.5	Лыжные гонки	<b>18</b>
3.6	Баскетбол	<b>9</b>
3.7	Волейбол	<b>9</b>
3.8	Футбол	<b>6</b>
3.9	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>