Ивановская область

Шуйский муниципальный район

**частное образовательное учреждение школа-интернат**

**при Николо-Шартомском мужском монастыре**

**(ЧОУ школа-интернат при Николо-Шартомском мужском монастыре)**

155935 Ивановская обл., Шуйский район, д. Клещевка, ул. Лесная, д. 8

тел. 8(49351) 25-732, E-mail: rusvit3310@yandex.ru

**Приложение к ОП ООО, утвержденной приказом**

**ЧОУ школа-интернат при Николо-Шартомском**

**мужском монастыре от 28.08.2015г. № 17/2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**  Исполнительный директор ЧОУ школы-интерната  при Николо-Шартомском мужском монастыре  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Дуткович С.П./  Приказ № 17/3 от 28.08.2015г | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР ЧОУ школы-интерната  при Николо-Шартомском мужском монастыре  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Колесник Г.В./  28.08.2015г | **«Согласовано»**  Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла ЧОУ школы-интерната  при Николо-Шартомском мужском монастыре от 20.05.2015 г. протокол №4  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Хромова Г.А./  подпись руководителя МО |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ФГОС ООО)**

Физическая культура

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 классы)

Количество часов \_\_\_510 ч\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель Майоров Николай Александрович

**2015 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами РФ и ЧОУ школа-интернат при Николо-Шартомском мужском монастыре:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки Российской Федерации № 1897 от 17.10.2010 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрированным Минюстом России 01.02.2011 №19644);
* Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
* Образовательная программа основного общего образования (ФГОС) частного образовательного учреждения школы-интерната при Николо-Шартомском мужском монастыре (утверждена приказом по ЧОУ школа-интернат при Николо-Шартомском мужском монастыре от 28.08.2015 г. № 17/3);
* Положение о разработке, утверждении, реализации и корректировке рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) частного образовательного учреждения школы-интерната при Николо-Шартомском мужском монастыре (ФГОС) (утверждено приказом по ЧОУ школа-интернат при Николо-Шартомском мужском монастыре от 30.08.2013г №26/1)
* с учетом авторской рабочей программы: «Физическая культура 5-9 классы» (В.И. Лях. –М.:» Просвещение», 2012г.)
* с учетом авторской программы А.П.Матвеева «Физическая культура» для 5-9 классов
* УМК «Физическая культура» для 5-9 классов А.П.Матвеева.

**Цель:** формирование способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной и двигательной деятельности, достижение положительной динамики в развитии физических качеств и показателях физической подготовленности.

**Задачи:**

* сформировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
* сформировать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные, коммуникативные;
* развиватькоординационные способности и физические качества;
* сформировать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематическихзанятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* сформировать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; сформировать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
* способствовать приобретению опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности.
* способствовать пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья
* способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Ведущей идеей предмета является усиление оздоровительного и тренирующего эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний физических упражнений, способов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Содержание программы разработано на основе принципов:

* *вариативности* - формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора на уроках физической культуры;
* *непрерывности* - преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
* *целостности* - формирование у учащихся обобщенного системного представления о физической культуре и ее влиянии на развитие личности, мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности;
* *минимакса* – реализация программы предлагает ученику возможность освоения содержания образования по физической культуре на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечения при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума ФГОС;
* *психологической комфортности* - снятие стрессообразующих факторов учебного процесса по физической культуре, создание на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
* *творчества* - максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе по физической культуре,приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет «Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Специфика предмета«Физическая культура» обусловленатем, что предметнаправлен на познание человеческой природы, развитие психомоторных способностей с учётом индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, формирование личностных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья, формирование установки на ведение здорового образа жизни.

Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***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) деятельност*и»** 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»*** 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» предназначены 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* учащихся осуществляется в следующих формах: выполнение упражнений в рамках контрольных нормативов.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану школы, на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 часов из расчёта 3 часа в неделю с 5-9 классы.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в год** |
| 5 класс | 3 | 34 | 102 |
| 6 класс | 3 | 34 | 102 |
| 7 класс | 3 | 34 | 102 |
| 8 класс | 3 | 34 | 102 |
| 9 класс | 3 | 34 | 102 |
| Итого | | | 510 часов |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5 класс**

**Личностные результаты:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные УУД:**

* осуществлять анализ выполненных действий;
* активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
* выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

**Регулятивные УУД:**

* умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
* планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Коммуникативные УУД:**

* уметь вступать в диалог;
* участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Предметные результаты:**

* знать историю физической культуры и основные понятия;
* уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;
* осуществлять оценку эффективности занятий физической культурой;
* владеть техникой гимнастических упражнений с основамиакробатики;
* владеть техникой легкоатлетических упражнений;
* владеть техникой спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол;
* развитие координационных способностей.

**6 класс**

**Личностные результаты**

**-**сформированностьценности здорового и безопасного образа жизни

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД - умения**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;

- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

**Регулятивные УУД - умения**

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;

- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

**Коммуникативные УУД**

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

**Предметныерезультаты**

- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- планировать содержание занятий, и включать их в режим учебного дня и учебной недели.

**7 класс**

**Личностные результаты**

- сформированность ответственного отношения к учению:

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;

- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Регулятивные УУД**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;

- владение основами контроля и самоконтроля;

**Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

**Предметные результаты**

- 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.

**8 класс**

**Личностные результаты**

**-**сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;

**-** усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД**

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

**-** умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

**Коммуникативные УУД**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

**9 класс**

**Личностные УУД**

**-** сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

**-** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

**Метапредметные результаты**

**Познавательные УУД**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

**Регулятивные УУД**

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

**Коммуникативные УУД**

- умение работать индивидуально и в группе;

- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

**Предметные результаты**

- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**5 класс (102ч)**

**Знания о физической культуре (1 часа)**

*История физической культуры.*Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

*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.

**Физическое совершенствование (101 часов)**

*Гимнастика с основамиакробатики* **(21ч).**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 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.

*Легкая атлетика.***(23ч)** *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.

*Кроссовая подготовка* **(9ч): кросс по пересеченной местности,бег в равномерном темпе,**бег в чередовании с ходьбой,бег с преодолением препятствий.

*Лыжные гонки.***(21ч).** *Передвижение на лыжах*: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.*Подъёмы, спуски, повороты, торможения*: поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках.

*Спортивные игры.***(27ч)**

*Баскетбол***(12ч):** ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. *Волейбол***(15ч)***:* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху.

**6 класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре (1 часа)**

*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 правили развития физических качеств

*Физическая культура человека*

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

**Физическое совершенствование (101 час)**

*Гимнастика с основами акробатики***(12ч)** *Организующие команды и приёмы*: передвижения строевым шагом двумя и тремя колонами. *Акробатические упражнения*: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. *Опорные прыжки*: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на 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.

*Легкая атлетика***(29ч).** *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»

*Лыжные гонки***(24ч).** *Передвижение на лыжах:* одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* спуск восновной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игры***(36ч)** *Баскетбол***(12ч)***:* ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. *Волейбол***(24ч)**: приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке.

**7 класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре (в ходе уроков)**

*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)

**Физическое совершенствование (102час)**

*Гимнастика с основами акробатики***(10ч)***.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; *упражнениянагимнастической перекладине:* размахивание в висе с изгибами; из виса махом назад соскок; *упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь;

*Легкая атлетика***(39ч)***.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.

*Лыжные гонки***(18ч)***.Передвижение на лыжах:* перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты:* преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игры***(31ч)***.*

*Баскетбол***(20ч)***:* бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

*Волейбол***(11ч)***:* приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

*Прикладно ориентированная физкультурная деятельность – подвижные игры***(4ч)***. Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега; подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

**8 класс (102ч)**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

*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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)**

*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.

**Физическое совершенствование (95 часов)**

*Гимнастика с основами акробатики***(18ч)***.Организующие команды и приёмы:* передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатическиеупражнения:* 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; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):*из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. *Упражнения на параллельных брусьях:* 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 виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

*Легкая атлетика***(22ч).** *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.

*Лыжные гонки***(20ч)***.Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением.

*Спортивные игры***(31ч)***.Баскетбол***(12ч)***:* вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. *Волейбол***(12ч)***:* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. *Футбол***(7ч)***:* остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

*Прикладно ориентированная физкультурная деятельность***(4ч)**

*Прикладно ориентированная физическая подготовка***.** Прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание 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 (102 ч)**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

*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.

**Способы двигательной деятельности (6 часов)**

*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.

**Физическое совершенствование (92 часа)**

*Гимнастика с основами акробатики***(16ч)***.Акробатические упражнения:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Ритмическая гимнастика:* зачетные 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).

*Легкая атлетика***(22ч).** *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.

*Лыжные гонки***(20ч)***.Передвижения на лыжах*: переходы с хода на ход; преодоление препятствий.

*Спортивные игры***(30ч).** *Баскетбол***(12ч)***:* тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам. *Волейбол***(12ч)***:* тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. *Футбол***(6ч)***:* отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

*Прикладно ориентированная физкультурная деятельность* **(4ч)***Прикладно ориентированная физическая подготовка***.** 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере ***личностных*** результатов

***Выпускник научится:***

* воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
* формировать ответственное отношение к учению;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

***Выпускник получит возможность научиться:***

* владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере ***метапредметных*** результатов

***Выпускник научится:***

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* добросовестно выполнять учебные задания;
* владеть культурой речи;
* владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
* понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
* понимать культуру движений человека;
* вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
* владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития*.*

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере ***личностных*** результатов

***Выпускник научится:***

* воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
* формировать ответственное отношение к учению;
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* ***Выпускник получит возможность научиться:***
* владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере ***метапредметных*** результатов

***Выпускник научится:***

* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* добросовестно выполнять учебные задания;
* владеть культурой речи;
* владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
* понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
* понимать культуру движений человека;
* вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
* владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере ***предметных*** результатов

***Выпускник научится:***

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

***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;

- 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;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере ***предметных*** результатов

***Выпускник научится***

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Кол-во**  **часов** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | | |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **1 ч** | **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  **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)  **Определять** основные признаки правильной и неправильной осанки, Аргументировано **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  **Объяснять** значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника.  **Определять** основные пункты собственного режима дня.  **Составлять** индивидуальный ре­жим дня и учебной недели  **Характеризовать** цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня  **Составлять** комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности  **Выполнять** упражнения физкультминуток и физкультпауз  **Характеризовать** цель и значение закаливающих процедур  **Выделять** виды закаливания и **определять** их специфические воздействия на организм  **Определять** дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, **руководствоваться** правилами безопасности их проведения |
| **2.** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **6ч** | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и **устранять** их  **Готовить** места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать** их для занятий в соответствии с погодными условиями  **Характеризовать** оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма  **Составлять** комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью  **Различать** упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп  **Характеризовать** физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма  **Регулировать** физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования  **Записывать** с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий  **Составлять** и **оформлять** конспекты занятий оздоровительной физической культурой  **Описывать** технику упражнений для утренней зарядки  **Выполнять** их соответствующем темпе и ритме  **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  **Выявлять** приросты и **проводить** анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам)  **Регистрировать** показатели ЧСС  **Пользоваться** таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| **Физическое совершенствование 95ч** | | | |
| **3.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **21ч** | **Рассказать** 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 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  **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики  **Выполнять** двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение  **Использовать (планировать)** элементы ритмической гимнастики в 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 |
| **4.** | **Лёгкая атлетика** | **23ч** | **Демонстрировать** знания по истории легкой атлетики  **Раскрывать** роль и значение занятий легкой 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** техникубега на короткие дистанции  **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 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 прыжков 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  **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с 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 |
| **5.** | **Лыжные гонки** | **21ч** | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития лыжных гонок как вид спорта  **Раскрывать** роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности  **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции  **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки  **Демонстрировать** технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции  **Описывать** технику подъёмов на лыжах способом «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** Технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.  **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки  **Демонстрировать** преодоления бугров и впадин  **Описывать** технику торможения «плугом», **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки  **Демонстрировать** технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона  **Использовать** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года |
| **6.** | **Баскетбол** | **12ч** | **Демонстрировать** знания по 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, **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 |
| **7.** | **Волейбол** | **15ч** | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные 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 деятельности (подвижные игры, эстафеты)  **Описывать** технику приема 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) |
| **8.** | **Кроссовая подготовка** | **9ч** | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития кросса, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами**Описывать** технику бега и бега с препятствиями, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки  **Демонстрировать** технику бега и бега с препятствиями  **Описывать** технику бега и бега с препятствиями, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки |
| **6 класс** | | | |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **4 часа** | **Характеризовать** основные причины возрождения Олимпийских игр  **Характеризовать** Пьера де Кубертена как французского ученого-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире  **Называть** основные цели Олимпийских игр и **раскрывать** их гуманистическую направленность  **Объяснять** смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр  **Раскрывать** историческую роль А.Д. Бутаковского в развитии международного и отечественного олимпийского движения.  **Приводить** примеры интенсивного развития олимпийского движения в России; участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение всероссийских Олимпиад и т.п.  **Рассказывать** о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **6** | **Раскрывать** понятия физическая подготовка  **Раскрывать** понятие «физическая подготовленность»  **Раскрывать** связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья  **Определять** направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.  **Характеризовать** основные показатели физической нагрузки и **дозировать** её величину в соответствии с этими показателями  **Раскрывать** основные правила развития физических качеств и **руководствоваться** ими при планировании занятий физической подготовкой  **Характеризовать** признаки утомления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать** величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков  **Выделять** основные части занятий физической подготовкой и **планировать** их содержание взависимости от задач каждой из этих частей  **Определять** положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой  **Соблюдать** правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур  **Выполнять** правила безопасности при выборе мест занятий,  **Выполнять** правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.  **Выполнять** гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой  **Формулировать** задачи занятий физической подготовкой и **подбирать** для их решения учебное содержание  **Составлять** планы занятий физической подготовкой, **обеспечивать** индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения  **Проводить** тестирование основных физических качеств и **выявлять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)  **Вести** дневник самонаблюдения  **Следить** за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности |
| **Виды двигательной деятельности 95 часов** | | | |
| **3.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **18ч** | **Описывать** технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения.  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и соответствии с образцом эталонной техники  **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способ их исправления  **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцов эталонной техники  **Описывать** технику опорного прыжка и **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способ их исправления  **Демонстрировать** технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцов эталонной техники  **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне и **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способ их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности  **Описывать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники  **Характеризовать** ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.  **Составлять** индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и **характеризовать** особенности самостоятельного их освоения  **Демонстрировать** композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности |
| **4** | **Легкая атлетика** | **22ч** | **Описывать** технику выполнения спринтерского бега, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)  **Описывать** технику выполнения спринтерского бега, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат  **Описывать** технику гладкого равномерного бега, **определять** её отличие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м  **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)  **Описывать** технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) |
| **5.** | **Лыжные гонки** | **20ч** | **Описывать** технику одновременного одношажного хода, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику передвижения одновременным  одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)  **Описывать** технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики)  **Описывать** технику торможения упором, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона  **Описывать** технику поворота упором, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона  **Описывать** технику преодоления небольших трамплинов, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона |
| **6.** | **Баскетбол** | **12ч** | **Использовать** игру баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга  **Выполнять**  правила игры баскетбол в процессе соревновательной деятельности  **Описывать** технику передвижения в стойке баскетболиста и **использовать**  её в процессе игровой деятельности  **Описывать** технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую и **использовать**  её в процессе игровой деятельности  **Описывать** технику остановки двумя шагами и **использовать**  её в процессе игровой деятельности  **Описывать** технику остановки прыжком и **использовать**  её в процессе игровой деятельности  **Описывать** технику ловли мяча после отскока от пола и **использовать**  её в процессе игровой деятельности  **Демонстрировать** технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек  **Использовать** ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности |
| **7.** | **Волейбол** | **12ч** | **Использовать** игру волейбол как средство организации активного отдыха и досуга  **Выполнять**  правила игры волейбол в процессе соревновательной деятельности  **Описывать** технику нижней боковой подачи, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности  **Описывать** технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности  Активно **взаимодействовать** с игроками своей команды при передачи мяча в разные зоны площадки соперника |
| **8.** | **Футбол** | **7ч** | **Использовать** игру футбол как средство организации активного отдыха  **Выполнять**  правила игры футбол в процессе соревновательной деятельности  **Описывать** технику ведения мяча разными способами, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности  **Описывать** особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и **использовать**  её в процессе игровой деятельности  **Описывать** технику удара с разбега по катящемуся мячу, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности |
| **9.** | **Прикладно ориентированная физическая подготовка** | **4ч** | **Раскрывать** роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.  **Описывать** технику лазанья по канату в два приёма, **анализировать**  правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий  **Описывать** технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; **демонстрировать** их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий  **Демонстрировать** способы преодоления препятствий во время бега по пересеченной местности  **Демонстрировать** технику преодоления препятствий способом «наступание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий  **Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать** способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий  **Проявлять** качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений  **Включать** прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **определять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой |
| **7 класс** | | | |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **В ходе уроков** | **Демонстрировать** знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.  **Характеризовать** успехи отечественных спортсменов до распада СССР.  **Определять и обосновывать** перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в Олимпийском движении и в России  **Проявлять** интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.  **Характеризовать** особенности организации и проведении Олимпийских игр в Москве  **Раскрывать** понятие «двигательные действия»  **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.  **Следовать** правилам от простого к сложному и от освоенного к неосвоенному  **Приводить** примеры подводящих упражнений  **Выявлять** общность и различие двигательного умения и двигательного навыка, **приводить** примеры  **Характеризовать** качества личности, **приводить** примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности  **Объяснять** необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте |
| **2.** | **Гимнастика** с основами акробатики | **10ч** | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, **анализировать** правильность их выполнения  **Демонстрировать** акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники  **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности  **Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники  **Описывать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники  **Описывать** технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности  **Выполнять** композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики  **Выполнять** прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности  **Выполнять** подводящие и подготовительные упражнения |
| **3.** | **Лёгкая атлетика** | **39ч** | **Демонстрировать** технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности  **Демонстрировать** технику гладкого равномерного бега  **Описывать** технику передачи эстафетной палочки, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности  **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности  **Метать** малый мяч точно в движущуюся мишень  **Описывать** технику метания малого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Метать** малый мяч точно в летящий большой мяч  **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| **4.** | **Лыжные гонки** | **18ч** | **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции  **Использовать** чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции  **Использовать** «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций |
| **5.** | **Баскетбол** | **20ч** | **Использовать** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Описывать** технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях  **Управлять** эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| **6.** | **Волейбол** | **11ч** | **Использовать** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций  **Описывать** технику верхней прямой передачи, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Выполнять** неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника  **Выполнять** усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций  **Проявлять** дисциплинированность на площадке  **Уважать** соперников и игроков своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях  **Управлять** эмоциями  **Соблюдать** правила игры |
| **7.** | **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность - игры** | **4ч** | **Выполнять** прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий  **Описывать** технику выполнения упражнений на кольцах, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Выполнять** упражнения на кольцах, **проявлять** смелость и хладнокровие  **Описывать** технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий  **Демонстрировать** технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции  **Выполнять** прикладные упражнения, **варьировать** способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  **Проявлять** личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий  **Включать** прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **определять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой  **Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств |
| **8 класс** | | | |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **4ч** | **Определять** цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления  **Выделять** основные формы занятий оздоровительной физической культурой, **определять** их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели  **Определять** цель, задачи и основное содержание спортивного направления.  **Выделять** виды физической подготовки  **Определять** цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры  **Выделять** основные формы занятий прикладной физической культурой, **раскрывать** их содержание и направленность  **Определять** гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.  **Раскрывать** изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи  **Определять** гармоничность собственного телосложения |
| **2.** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **6ч** | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки  **Характеризовать** целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы  **Составлять** планы конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств  **Определять** влияние тренировочных занятий на организм  **Раскрывать** понятие «индивидуальные особенности», **определять** факторы и причины их появления  **Характеризовать** зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.  **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле  **Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения  **Руководствоваться** стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| **Физическое совершенствование 95ч** | | | |
| **3.** | **Гимнастика** с основами акробатики | **18ч** | **Описывать** технику длинного кувырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма, **осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику длинного кувырка  **Описывать** технику стойки на голове и руках двумя способами, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма  **осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами  **Описывать** технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма  **осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь с соответствии с образцом эталонной техники  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений и уровня физической подготовленности  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности  **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне ссоответствии с образцом эталонной техники  **Составлять** индивидуальные комбинации  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности  **Описывать** технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях |
| **4.** | **Лёгкая атлетика.** | **22ч** | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности  **Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой  **Выполнять** бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой  **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой  **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности  **Планировать** индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега  **Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений  **Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий  **Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности  **Планировать** индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность |
| **5.** | **Лыжные гонки** | **20ч** | **Совершенствовать** технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах и на максимально возможный индивидуальный спортивный результат  **Планировать** индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках |
| **6.** | **Баскетбол** | **12ч** | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятельности  **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног  **Описывать** технику бега с изменением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой деятельности  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятельности  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности  **Использовать** упражнения для развития физических качеств баскетболиста, **планировать** их выполнение на занятиях спортивной подготовкой  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **7.** | **Волейбол**. | **12ч** | **Описывать** технику передачи мяча разными способами, **анализировать** правильностьеё выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности  **Использовать** упражнения для развития физических качеств волейболиста, **планировать** выполнение на занятиях спортивной подготовкой  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **8** | **Футбол.** | **7ч** | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности  **Использовать** упражнения для развития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на занятиях спортивной подготовкой  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **9.** | **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность** | **4ч** | **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уверенность  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой  **Демонстрировать** ежегодные приросты в развитии основных физических качеств |
| **9 класс** | | | |
| **1.** | **Знания о физической культуре** | **4ч** | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств  **Выбирать** и **составлять** маршруты пеших походов, **выполнять** правила передвижения по маршруту  **Соблюдать** технику безопасности, правильно **комплектовать** и **укладывать** рюкзак, **готовить** снаряжение, **выбирать** одежду и обувь, **содержать** её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями  **Организовывать** походный бивак, правильно **устанавливать** палатки и **разводить** костёр, **готовить** пищу, **убирать** место стоянки при «сворачивании» бивака  **Характеризовать** основные компоненты здоровья, **раскрывать** понятие «здоровье»  **Приводить** примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой  **Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни»  **Раскрывать** понятие «рациональное питание»  **Характеризовать** режим питания  **Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье человека  **Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек  **Раскрывать** оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма  **Проводить** банные процедуры  **Соблюдать** правила их безопасности  **Характеризовать** причины возможного появления травм во время занятий физической культурой  **Называть** основные признаки лёгких травм  **Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах |
| **2.** | **Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой** | **6ч** | **Характеризовать** умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности  **Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности  **Раскрывать** специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой  **Составлять** комплексы упражнений для развития основных физических качеств  **Подбирать** их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и **включать** в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой  **Составлять** и **выполнять** комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата  **Раскрывать** понятие «функциональные резервы организма»  **Измерять** резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб  **Оценивать** и **характеризовать** индивидуальные результаты |
| **Физическое совершенствование 92ч** | | | |
| **3.** | **Гимнастика** с основами акробатики | **16ч** | **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки  **Совершенствовать** технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности  **Находить** ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Составлять** индивидуальные комбинации  **Оценивать** выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца  **Описывать** технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне  **Описывать** технику соскоков, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Демонстрировать** способы самостраховки и предупреждения травматизма  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** в условиях учебной деятельности технику соскоков  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений  **Разучивать** и **совершенствовать** технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности  **Находить** ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Оценивать** выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца  **Совершенствовать** технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности  **Находить** ошибки у своих одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Описывать** технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, **анализировать** правильность их выполнений, **находить** ошибки и способы и способы их исправления  **Демонстрировать** технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение) |
| **4.** | **Лёгкая атлетика** | **22ч** | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности  **Находить** ошибки у своих одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности  **Планировать** тренировочные занятия |
| **5.** | **Лыжные гонки** | **20ч** | **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, **находить** ошибки у одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций  **Описывать** технику одновременного бесшажного хода, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности  **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности  **Совершенствовать** технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, **находить** ошибки у одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Описывать** технику основных лыжных переходов, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Осваивать** самостоятельно и **демонстрировать** технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности  **Выбирать** скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции |
| **6.** | **Баскетбол** | **12ч** | **Совершенствовать** технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности  **Находить** ошибки у одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику передачи мяча освоенными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий  **Использовать** передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности  **Описывать** технику бросков, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Использовать** броски мяча во время игровой деятельности  **Описывать** технику накрывания и технических действий при личной опеке, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Использовать** накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности  **Использовать** упражнения для развития физических качеств баскетболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и чётко **соблюдать** правила игры |
| 7. | **Волейбол** | **12ч** | **Применять** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику приёмов мяча, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Использовать** приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности  **Описывать** технику нападающего удара, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Использовать** нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности  **Описывать** технику индивидуального и группового блокирования, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения  **Использовать** индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности  **Использовать** упражнения для развития физических качеств волейболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **8.** | **Футбол** | **6ч** | **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности  **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности  **Описывать** технику остановки мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** остановку мяча изученными способами в учебной и игровой деятельности  **Описывать** технику отбора мяча подкатом, **анализировать** правильность её исполнения; **находить** ошибки и способы их исправления  **Использовать** отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности  **Взаимодействовать** с игроками при защите и нападении  **Использовать** упражнения для развития физических качеств футболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой  **Проявлять** дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, **управлять** эмоциями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **9.** | **Прикладно ориентированная физическая подготовка** | **4ч** | **Совершенствовать** технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности  **Находить** ошибки у своих одноклассников и **предлагать** способы их устранения  **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность  **Организовывать** и **проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содержание и **планировать** в системе занятий физической культурой |
|  |  |  |  |
|  | | | |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Литература для учителя*

1. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций– М.: Просвещение, 2014.-280с.
2. Матвеева А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / . - М.: Просвещение, 2012.-137 с.
3. Мишин.Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие/сост.– М.:ООО «Издательство АСТ», 2003.-526с
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Янсон Ю. А.Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии.

*Литература для учащихся*

*Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений А.П.Матвеева:*

1. Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ Матвеев А.П. М.: Просвещение, 2013.-112с
2. Физическая культура 6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ Матвеев А.П. М.: Просвещение, 2013.
3. Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ Матвеев А.П. М.: Просвещение, 2013.
4. Бег, прыжки, метания/пер. с нем.; Предисл. Тер-Ованесяна И.А. самоучитель по легкой атлетике для детей школьного возраста/ М.: - Физкультура и спорт, 1985.-159с.
5. Всеобщая история физической культуры и спорта. Кун Л./ М.: - Радуга, 1982.-398с.
6. Анатомия фитнеса. Кузнецов А.Ю./ Ростов – на – Дону: «Феникс», 2007. -224с.

**Интернет- ресурсы**

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» http://slovari.yandex.ru /dict /olympic
2. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www.infosport.ru /
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации www.minstm.gov.ru
5. Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации http://www.minzdravsoc.ru/map
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru

**Перечень учебного, спортивного, методического оборудования**

**по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Учебные темы** | **Комплекты инвентаря**  **и оборудования** |
| Знания по физической культуре | Оказания доврачебной помощи.  Гимнастика  Легкая атлетика  Лыжные гонки  Спортивные игры:  -футбол  -баскетбол  -волейбол | Музыкальный центр.  Комплект наглядных плакатов. Учебник по физической культуре. Учебно-методическая литература |
| Физкультурная деятельность с общеподготовительной направленностью | Гимнастика с основами акробатики | Стенка гимнастическая  Бревно высокое  Брусья женские  Брусья мужские  Канат для лазанья  Козел гимнастический  Конь гимнастический  Мат поролоновый  Мост гимнастический  Обруч гимнастический  Палка гимнастическая  Скакалки  Тренажеры для функциональной и физической подготовки  Перекладина универсальная  Аптечка |
|  | Лыжные гонки | Крепления лыжные  Ботинки лыжные  Лыжи  Лыжные палки  Нагрудные номера  Флажки для разметки лыжной трассы  Лыжные мази  Секундомер  Аптечка |
|  | Легкая атлетика | Мячи для метания  Гранаты для метания  Планки для прыжков в высоту  Стойки для прыжков в высоту  Эстафетные палочки  Рулетка  Стартовые колодки |
|  | Спортивные игры  -волейбол  -баскетбол  -футбол | Сетка волейбольная  Стойка волейбольная  Мячи волейбольные  Мячи баскетбольные №5, №7  Ферма настенная баскетбольная  Мячи футбольные  Свисток игровой  Секундомер  Табло перекидное  Жилетки игровые  Мячи резиновые |
| Методический кабинет по физической культуре | Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля | Ростомер  Весы медицинские  Динамометр ручной  Видеодвойка  Аптечка |
|  | Учебно- методическое обеспечение | Учебно- методические пособия по основам методики физического воспитания  Журнал «Физическая культура в школе» |