

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор МБОУ «Школа № 96» г.о. Самара</p> <p><i>Сычева Е.М.</i></p> <p>Приказ № 98/ОД от «31» августа 2021 г.</p> 	<p>ПРОВЕРЕНО</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p><i>Вань</i> Федосеева В.В.</p> <p>«30» августа 2021 г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>на заседании ШМО учителей естественно – математического цикла</p> <p>Председатель ШМО</p> <p><i>Мантрова И.А.</i> Мантрова И.А.</p> <p>Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 5 – 9 классов
(адаптированная)

Разработана
Перескоковой К.А.,
учителем физической культуры

Самара

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся», адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ Школы № 96 г.о. Самара, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» (Рабочие программы. 5-9 классы. М., Просвещение, 2021).

Учебники:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5 -7 классы. М., Просвещение, 2021.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение, 2020.

В ОО на изучение предмета выделяется в 5 по 6 класс из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе - 68 часов, в 6 классе - 68 часов. С 7 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 7 классе - 102 часа, в 8 классе - 102 часа, в 9 классе - 102 часа. Количество часов в 5-6 классах в программе уменьшено в связи с обучением в режиме 5-ти дневной учебной недели. Рабочая программа будет выполнена за счет уплотнения учебного материала, содержание программы не изменено.

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа адаптирована для обучения детей с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с ОВЗ.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцированно.

Психолого-педагогические особенности обучающихся с ЗПР

Адаптированная рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся с задержкой психического развития

Категория детей с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди детей с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости нарушения при ЗПР, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при их обучении на уровне основного общего образования.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе обучающиеся с ЗПР как правило продолжают испытывать в той или иной степени затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, снижением умственной работоспособности и продуктивности. Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с ЗПР предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны

окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР демонстрируют как правило завышенный уровень притязаний эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала. Целый ряд особенностей детей с ЗПР определяет общий подход к ребенку, специфику содержания и методов коррекционного обучения.

В прямой зависимости от конкретного содержания учебного предмета (практические предварительные знания или научно-теоретическое обобщение) стоят и используемые при этом методы работы: практические действия с предметами, активные эпизодические и долговременные наблюдения за различными явлениями природы, экскурсии, воссоздание определенных ситуаций, использование уже усвоенных способов решения той или иной задачи, работы по картинкам, по наглядному образцу, по учебнику, по инструкции учителя и т.д. Каким из этих методов воспользоваться учителю, объясняется тем, насколько они обеспечивают развитие у детей наблюдательности, внимания и интереса к изучаемым предметам, умения разносторонне анализировать и сравнивать объекты по одному или нескольким признакам, обобщать явления, делать соответствующие выводы и заключения. Важнейшей задачей специального обучения детей с ЗПР является развитие у них мыслительных процессов анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Соблюдение охранительного режима при обучении детей с интеллектуальной недостаточностью будет способствовать сохранению здоровья учащихся. Заключается охранительный режим, прежде всего, в дозированнойности объема учебного материала. На каждом уроке

необходима смена видов деятельности, проведение физкультминуток разной направленности, применение здоровьесберегающих технологий и т.п.

Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.
- Учебный материал должен подноситься небольшими дозами, его усложнение следует осуществлять постепенно.
- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Введение физминуток через 15-20 минут.
- Оптимальная смена видов заданий (познавательных, вербальных, игровых и практических).
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
- Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью. Постоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты. Использовать яркую наглядность, применять ИКТ.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

Ребенок сидит в зоне прямого доступа учителя.

Следует давать ребенку больше времени на запоминание и отработку учебных навыков.

Индивидуальная помощь в случаях затруднения.

Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек, наводящих вопросов, алгоритмов действия, заданий с опорой на образцы

Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.
- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).

- Речевой образец или начало фразы.
- Демонстрация действий.
- Подбор по аналогии, по противопоставлению.
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов).
- Совместные или имитационные действия.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты;

- российская гражданская идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; чувство ответственности и долга перед Родиной;
- знание истории физической культуры своего народа, Самарского края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

- ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности.

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным

соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение длительно её сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты;

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, особенно развить наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешить конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соотношении с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области познавательной культуры:

- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- понимать культуру движений человека, владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планированием и наполнением содержанием;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Раздел	Ученик научится
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none">• 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;• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<ul style="list-style-type: none">• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none">• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных

	<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--

5 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в горизонтальную цель; -бегать в равномерном темпе.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; -выполнить кувырок вперед, назад; -выполнять стойку на лопатках.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 1 км по слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.

6 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 30м, 60м; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в мишень и на дальность; -пробегать дистанцию 1000м без учета времени.

Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения и висы; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.
Кроссовая подготовка	-выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 2 км по слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений

7 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 30м, 60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 1500м без учета времени.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.
Кроссовая подготовка	- выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 2 км по слабопересеченной местности; - выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.

8 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 30м, 60м, 100 м с низкого старта;

	<ul style="list-style-type: none"> -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч 150г на дальность с разбега; -пробегать дистанцию 2000м без учета времени.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе, также упражнения в равновесии; -выполнять гимнастические упражнения; -выполнять подтягивание в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин., кросс 3 км по слабопересеченной местности; -выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.

9 класс

Раздел	Ученик научится
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробегать 60м,100м с низкого старта; -эстафетному бегу; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м) без учета времени.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.

Кроссовая подготовка	– выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин., кросс 3 км по слабопересеченной местности; –выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.
----------------------	---

Содержание учебного предмета

5-9 классы

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

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

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	18	13	5
3.	Гимнастика	11	9	2
4.	Волейбол	14	12	2
5.	Баскетбол	13	9	4
6.	Кроссовая подготовка	12	10	2
	ИТОГО	68	53	15

6 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	16	12	4
3.	Гимнастика	11	9	2
4.	Волейбол	15	13	2
5.	Баскетбол	14	11	3
6.	Кроссовая подготовка	12	10	2
	ИТОГО	68	55	13

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	21	17	4
3.	Гимнастика	18	14	4
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	27	24	3
6.	Кроссовая подготовка	18	16	2
	ИТОГО	102	87	15

8 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	19	15	4
3.	Гимнастика	19	15	4
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	27	24	3
6.	Кроссовая подготовка	19	17	2
	ИТОГО	102	87	15

9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	21	17	4
3.	Гимнастика	18	14	4
4.	Волейбол	18	16	2
5.	Баскетбол	27	24	3
6.	Кроссовая подготовка	18	16	2
	ИТОГО	102	87	15

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся (базовый уровень)

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9
			13	5,9	5,6-5,2	4,8
			14	5,8	5,5-5,1	4,7
			15	5,5	5,3-4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3
			13	9,3	9,0-8,6	8,3
			14	9,0	8,7-8,3	8,0
			15	8,6	8,4-8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160-180	195 и выше

			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
			15	175	190-205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6-8	10 и выше
			12	2	6-8	10
			13	2	5-7	9
			14	3	7-9	11
			15	4	8-10	12
5.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	1	4-5	6 и выше
			12	1	4-5	7
			13	1	5-6	8
			14	2	6-7	9
			15	3	7-8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	11	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и выше
			12	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	135	155-175	190
			13	140	160-180	200
			14	145	160-180	200
			15	155	165-185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	4 и ниже	8-10	15 и выше

		сидя	12	5	9-11	16
			13	6	10-12	18
			14	7	12-14	20
			15	7	12-14	20
5.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	4	11-15	20
			13	5	12-15	19
			14	5	13-15	17
			15	5	12-13	16