

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочаглова» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №96

г.о. Самара


Сычева Е.М.

Приказ № 101 /ОД

от «31» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР


Федосеева В.В.

«30» августа 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей естественно – математического цикла

Председатель ШМО


Мантрова И.А.

Протокол № 1

от «26» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

для 5 – 9 классов

(обучение на дому)

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», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 96 г.о. Самара, авторской программы Дяха В.И. «Физическая культура» (Рабочие программы 5-9 классы. М., Просвещение, 2021).

Данная рабочая программа составлена для обучения на дому по основным рабочим программам для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей инвалидов. На изучение предмета выделяется в 5 классе 9 учебных часов (из расчета 0.25 часа в неделю), в 6 классе 8 учебных часов (из расчета 0.25 часа в неделю), в 7 классе 9 учебных часов (из расчета 0.25 часа в неделю), в 8 классе 8 учебных часов (из расчета 0.25 часа в неделю), в 9 классе 9 учебных часов (из расчета 0.25 часа в неделю).

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. Дях В.И. Физическая культура. 8-9 классы. М., Просвещение, 2020.

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.

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 деятельностью;

• 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 передаваться 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 легкойатлетическому 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;
- 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 соответствии 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 обеспечивать 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.

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, величинной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуры	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубергена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

	<p>направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование	<p>двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности; • выполнять оздоровительные упражнения, направленное воздействие на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять летательные упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений легкой физической культуры с учетом индивидуальных особенностей обучающихся в полевых условиях; • продемонстрировать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
------------------------------	--	--

5 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробежать 30м, 60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в горизонтальную цель; -кстать в равновесном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробежать с максимальной скоростью 30 метров(30) метров с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; -выполнить кувырок вперед, назад. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.

	-выполнять стойку на лопатках.	
Волейбол	- правилами техники безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике выполнения стойки и передвижений; -технике приема мяча снизу двумя руками; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике стойки и передвижения; -технике ведения мяча на месте; -технике ведения мяча с изменением направления; -технике броска снизу в движении.
Кроссовая подготовка	-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.	-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результаты своей деятельности.

6 классе

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробежать 30м, 60м; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в мишень и на дальность; -пробежать дистанцию 1000м без учета времени.	-пробежать с максимальной скоростью 30 метров, 60 метров; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель; -пробежать дистанцию 1000м на результат.
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 раздельно и в комбинации.	-технику выполнения упражнений; -технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	- правилами техники безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча двумя руками сверху в парах; -технике приема мяча двумя руками снизу в парах; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;	-технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест;

	<ul style="list-style-type: none"> - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - технике броска одной рукой от плеча после остановки; - технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; - технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результаты своей деятельности.

7 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробежать 30м, 60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробежать дистанцию 1500м без учета времени. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробежать с максимальной скоростью 30 м, 60 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча на дальность; - пробежать дистанцию 1500 м на результат.
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 раздельно и в комбинации. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения упражнений; -технике выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
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. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку; -технике выполнения нижней прямой подачи; -технике нападающего удара.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; 	<ul style="list-style-type: none"> -технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления;

	<ul style="list-style-type: none"> - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением; - технике передачи мяча в тройках со сменной мест; - технике штрафного броска.
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результаты своей деятельности.

8 классе

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике; -пробежать 30м, 60м, 100 м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч 150г на дальность с разбега; -пробежать дистанцию 2000м без учета времени. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробежать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча 150г с 5-6 шагов разбега; -пробежать дистанцию 2000 м на результат.
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 раздельно и в комбинации. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (М). -технике выполнения мост и поворот в упор на одном колене(д) -технике выполнения длинного кувырка (М), «Дасточки», «Колесо»
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилами технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения технических приемов; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах; -технике верхней передачи в парах через сетку; -технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; -технике нижней прямой подача, приему мяча.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; 	<ul style="list-style-type: none"> -технике ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте;

	<ul style="list-style-type: none"> - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> - технике броска двумя руками от головы с места; - технике верхней передача в парах через сетку; - технике передачи мяча над собой во встречных колоннах.
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. 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.

9 классе

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
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. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100м с низкого старта; -технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи; -прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости; - метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм; - пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на результат.
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 раздельно и в комбинации. 	<ul style="list-style-type: none"> - технике выполнения упражнений; - технике выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
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. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; -технике выполнения нападающего удара при встречных передачах; -технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой; -технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели;

Баскетбол	<p>-Правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</p> <p>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</p> <p>- выполнять правильно технические приемы.</p>	<p>-технике игры нападения через зону.</p>
Кроссовая подготовка	<p>- Выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин., кросс 3 км по слабопересеченной местности;</p> <p>-выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>-технике выполнения штрафного броска;</p> <p>-технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;</p> <p>-позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.</p> <p>-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений;</p> <p>-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результаты своей деятельности.</p>

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. Долгий. 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, физкультурных минуток и физкультурпауз (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.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения. Развитие гибкости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная 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 классе

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

6 классе

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	2	2	
3.	Гимнастика	2	2	
4.	Волейбол	1	1	
5.	Баскетбол	2	2	
6.	Кроссовая подготовка	1	1	

ИТОГО	8	8
7 классе		

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Уроки	Сдача контрольных нормативов (тестирование)
1.	Основы знаний	В процессе уроков		
2.	Легкая атлетика	2	2	
3.	Гимнастика	2	2	
4.	Волейбол	2	2	
5.	Баскетбол	2	2	
6.	Кроссовая подготовка	1	1	
	ИТОГО	9	9	
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	1	1	
3.	Гимнастика	2	2	
4.	Волейбол	2	2	
5.	Баскетбол	2	2	
6.	Кроссовая подготовка	1	1	
	ИТОГО	8	8	

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	2	2	
3.	Гимнастика	2	2	
4.	Волейбол	2	2	
5.	Баскетбол	2	2	
6.	Кроссовая подготовка	1	1	
	ИТОГО	9	9	

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 3х10 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

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	8,6	8,4-8,0	7,7
			11	140 и ниже	160-180	195 и выше
			12	145	165-180	200
			13	150	170-190	205
			14	160	180-195	210
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	175	190-205	220
			11	2 и ниже	6-8	10 и выше
			12	2	6-8	10
			13	2	5-7	9
			14	3	7-9	11
5.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	15	4	8-10	12
			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

4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	14	145	160-180	200
			15	155	165-185	205
5.	Силловые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	5	9-11	16
			13	6	10-12	18
			14	7	12-14	20
			15	7	12-14	20
			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			