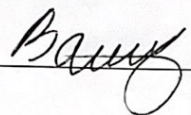
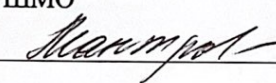


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

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

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 96 г.о. Самара Свищева Е.М. Приказ № 181/ОД от «31» августа 2021 г.</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Зам. директора по УВР  Федосеева В.В. «30» августа 2021 г.</p>	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей естественно – математического цикла Председатель ШМО  Мантрова И.А. Протокол № 1 от «26» августа 2021 г.</p>
--	--	--

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

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 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 ОУ 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.

## **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	Ученик получит возможность научиться
Знания физической культуре	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• 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;</li><li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li><li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li><li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>• 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>



	физической подготовленности.	
Физическое совершенствовани е	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>

### 5 класс

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

	культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-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 результат своей деятельности.

### 6 класс

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 отдельно 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	-правилам технике 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; -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест; -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	-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	-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений; -выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.

### 7 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
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.	-пробегать 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; -пробегать дистанцию 1500 м на результат.
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.	-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	-правилам технике 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 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	-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; -играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления; -технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением; -технике передачи мяча в тройках со сменой мест; -технике штрафного броска.
Кроссовая подготовка	– выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 17 мин., кросс 2 км по слабопересеченной местности;	- контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений;

	- выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	- выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения результат своей деятельности.
--	--	--

**8 класс**

## 9 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>-пробегать 60м,100м с низкого старта;</li> <li>-эстафетному бегу;</li> <li>-прыгать в длину с места и разбега;</li> <li>-метать мяч на дальность;</li> <li>-пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м) без учета времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100м с низкого старта;</li> <li>-технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи;</li> <li>-прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости;</li> <li>- метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм;</li> <li>- пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на результат.</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховке и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>-выполнять строевые упражнения в висе;</li> <li>-выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технике выполнения упражнений;</li> <li>- технике выполнения прикладных упражнений;</li> <li>-технике выполнения опорного прыжка;</li> <li>-технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);</li> <li>-технике выполнения мостика из положения стоя (д);</li> <li>-технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).</li> </ul>
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по волейболу;</li> <li>-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>-выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;</li> <li>-технике выполнения нападающего удара при встречных передачах;</li> <li>-технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой;</li> <li>-технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели;</li> <li>-технике игры нападения через зону.</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике выполнения штрафного броска;</li> <li>-технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;</li> <li>-позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.</li> </ul>
Кроссовая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять бег в равномерном и медленном темпе до 20 мин., кросс 3 км по слабопересеченной местности;</li> <li>-выбирать индивидуальный темп передвижений, контролировать темп бега по частоте сердечных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений;</li> <li>-выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать в процессе выполнения</li> </ul>

## 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>53</b>	<b>15</b>

**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>55</b>	<b>13</b>



**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>87</b>	<b>15</b>

**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>87</b>	<b>15</b>

**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>87</b>	<b>15</b>

**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 сидя	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
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