****

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Борисоглебская средняя общеобразовательная школа № 2**

**Борисоглебского района Ярославской области.**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Заместитель руководителя по УВР МОУ БСОШ № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ФИО«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | **УТВЕРЖДЕНО**Руководитель МОУ БСОШ № 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ФИОПр. №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО \_\_\_\_**физической культуре\_\_\_\_\_

 предмет

 \_\_\_основное общее образование\_\_\_\_\_

 ступень

Составитель/составители:

учитель \_физической культуры\_\_

 предмет

Правдухин И. А,

 Лобушкин А.О,

первая квалификационная категория

Кондалинцева Е.Н

первая квалификационная категория

 Малявина Д.В

**п. Борисоглебский,**

**год написания – 2020**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта № 1897 от 17.12.2010 (федеральном и региональном компонентах, компоненте образовательного учреждения);

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобрено решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020);

- Авторской программы по физической культуре и авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2010;

- Положения о рабочей программе учителя-предметника, утвержденной приказом директора школы № 139 от 26.06.2020.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Сроки реализации программы**

Предмет «Физическая культура» изучается в основной школе в объеме 510 ч, из них с 5 по 9 классы – по 102 ч ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом класс).

**Общая характеристика учебного процесса: методы, формы обучения и режим занятий**

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок).

Основные методы, используемые на уроках:

1.фронтальный

2.поточный

3.посменный

4. групповой

5.индивидуальный.

Основными методами, направленными на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей, являются:

1.Равномерный метод

2.Переменный метод

3.Повторный метод

4.Интервальный метод

5.Соревновательный метод

6.Игровой метод

7.Круговой метод

**Логические связи данного предмета с остальны­ми предметами (разделами) учебного (образовательного) плана**

Логическая связь ОБЖ и физической культуры видится в практической направленности наук обучения, когда рассматриваются не только общие теоретические вопросы, такие, как, например, темы, посвященные гигиене, профилактике заболеваний, но прежде всего занятия по обучению навыкам развития физических качеств, повышения защитных механизмов своего организма. привить эти по сути простые истины каждому учащемуся. Привить потребность в здоровом образе жизни, под которым надо понимать образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Связь физической культуры и биологии. Знания физиологических процессов и механизмов жизнедеятельности организма человека показывает ученику причины и условия протекания сложных функциональных состояний организма, характерных мышечной деятельности. Это – прямой путь к рациональному распределению физической нагрузки и отдыха на уроках физической культуры, к анализу результатов занятий. Ученики должны представлять действие физической нагрузки на органы и системы. Понимание этого невозможно без знаний, полученных на уроках биологии. Изучая механизмы опоры и движения, дети с интересом и даже с некоторым удивлением рассматривают систему суставов, сгибание и разгибание руки, убеждаются в согласовании работы мышц. Знания о процессе сокращения мышц, об управлении движением, развитии утомления вследствие мышечной работы – это не только усвоение теоретического материала. Они помогают формированию у учащихся определенных практических навыков. Изучив строение самостоятельно оценивать нагрузку при разных видах спортивной деятельности, а также выполнять необходимые правила, чтобы избежать травм.

**Предполагаемые результаты**

В результате обучения, обучающиеся на ступени основного общего образования:

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• *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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

• *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

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

• 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

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

• 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Система оценки достижений учащихся и инструментарий для оценивания результатов обучения** отражены в локальном акте школы «Положение о системе контроля и оценивания образовательных достижений учащихся», утвержденное приказом директора школы № 37 от 06.02.2018 г.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел учебного курса | Ко-во часов на изучение раздела | Характеристика видов деятельности учащихся |
|
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 2 | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику акробатических упражнений, опорного прыжка, упражнений на бревне, перекладине, брусьях, лазания по канату. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 4. | Легкая атлетика | 24 | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно- Описывать технику передачи силовых качеств, эстафетной палочки с места. Описывают технику выполнения метания набивного мяча, малого мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают технику преодоления туристской полосы препятствий. Оказывают помощь и взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 5. | Лыжные гонки | 21 | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| 6. | Баскетбол | 13 | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения | В содержании разделов программы | Объясняют и осваивают технику общеразвивающих упражнений. |
| 8. | Волейбол | 10 | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха. |
| 9. | Лапта | 6 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |
| 10. | Футбол | 3 | Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздух |
| 11. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни.Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа. |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел учебного курса | Ко-во часов на изучение раздела | Характеристика видов деятельности учащихся |
|
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами. Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 2 | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику акробатических упражнений, опорного прыжка, упражнений на бревне, перекладине, брусьях, лазания по канату. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 4. | Легкая атлетика | 24 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 5. | Лыжные гонки | 21 | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| 6. | Баскетбол | 13 | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения | В содержании разделов программы | Объясняют и осваивают технику общеразвивающих упражнений. |
| 8. | Волейбол | 10 | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха. |
| 9. | Лапта | 6 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |
| 10. | Футбол | 3 | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  |
| 11. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни.Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа. |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел учебного курса | Ко-во часов на изучение раздела | Характеристика видов деятельности учащихся |
|
| 1. | Знания о физической культуре | 4 | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 1 | Объясняют, как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику акробатических упражнений, опорного прыжка, упражнений на бревне, перекладине, брусьях, лазания по канату. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 4. | Легкая атлетика | 27 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 5. | Лыжные гонки | 21 | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых подъемов, спусков, поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 6. | Баскетбол | 13 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения | В содержании разделов программы | Объясняют и осваивают технику общеразвивающих упражнений. |
| 8. | Волейбол | 10 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 9. | Лапта | 6 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  |
| 10. | Футбол | 3 | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 11. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | Осваивают упражнения для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки и составляют их них комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел учебного курса | Ко-во часов на изучение раздела | Характеристика видов деятельности учащихся |
|
| 1. | Знания о физической культуре | 3 | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 2 | Объясняют, как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику акробатических упражнений, опорного прыжка, упражнений на бревне, перекладине, брусьях, лазания по канату. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 4. | Легкая атлетика | 27 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 5. | Лыжные гонки | 21 | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых подъемов, спусков, поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 6. | Баскетбол | 13 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения | В содержании разделов программы | Объясняют и осваивают технику общеразвивающих упражнений. |
| 8. | Волейбол | 16 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 9. | Футбол | 2 | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел учебного курса | Ко-во часов на изучение раздела | Характеристика видов деятельности учащихся |
|
| 1. | Знания о физической культуре | 3 | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 3 | Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности.Составляют план самостоятельных занятий, отбирают физические упражнения, определяют дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности.Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям. |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 18 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают технику опорных прыжков, акробатических упражнений, упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, брусьях. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять.  |
| 4. | Легкая атлетика | 27 | Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  |
| 5. | Лыжные гонки | 21 | Называют имена выдающихся лыжников современности. Применяют правила подбора лыжного инвентаря. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.Демонстрируют приемы оказания первой помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 6. | Баскетбол | 13 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 7. | Общеразвивающие упражнения | В содержании разделов программы | Объясняют и осваивают технику общеразвивающих упражнений. |
| 8. | Волейбол | 16 | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 9. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. |

**СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры***

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

*Лапта. 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.

***Лыжные гонки***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Лапта***

Развитие быстроты, координации движений.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

***Учащиеся 5 класса должны знать /понимать:***

- технику безопасности во время занятий  физической культурой;

- дыхание во время выполнения  физических упражнений;

- питание и питьевой  режим, двигательный  режим;

- пагубность вредных привычек;

- режим дня школьника;

- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;

- значение напряжения и расслабления мышц, личную  гигиену;

- правила выполнения  д/з, утренней гимнастики, физкультминуток;

- основные причины травматизма;

- понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость;

- виды легкой атлетики;

- основные требования к одежде и обуви;

- значение здорового образа жизни для человека;

- мир Олимпийских  игр;

- требования  к температурному  режиму;

- понятие об обморожении, профилактика плоскостопия;

- профилактика близорукости;

- профилактика простуды, поведение в экстремальных  ситуациях;

- элементы  самомассажа, основы аутогенной  тренировки;

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- значение занятия  лыжами для здоровья человека.

***Учащиеся 6 класса должны знать \ понимать:***

- технику безопасности во время занятий  физической культурой;

- дыхание во время выполнения  физических упражнений;

- питание и питьевой  режим, двигательный  режим;

- пагубность вредных привычек, режим дня школьника;

- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные причины травматизма, виды легкой атлетики;

- основные причины травматизма;

- значение ЗОЖ для здоровья человека;

- мир Олимпийских игр;

- требования к температурному режиму, понятия об обморожении;

- профилактика плоскостопия, профилактика близорукости;

- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;

- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- значение занятий физкультурой для здоровья человека;

- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;

- виды лыжного спорта, упражнения  для разогревания.

***Учащиеся 7 класса должны знать \ понимать:***

- технику безопасности во время занятий  физической культурой;

- дыхание во время выполнения  физических упражнений;

- питание и питьевой  режим, двигательный  режим;

- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;

- режим дня школьника;

- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные причины травматизма, виды легкой атлетики;

- основные требования к одежде и обуви, значение ЗОЖ для здоровья чел.-ка;

- мир Олимпийских игр;

- требования к температурному режиму, понятия об обморожении;

- профилактика плоскостопия, профилактика близорукости;

- профилактика простуды, поведение в экстремальных ситуациях;

- элементы самомассажа, основы аутогенной тренировки;

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;

- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;

- виды лыжного спорта, звезды советского и российского спорта;

- первая помощь при травмах;

- влияние физических упражнений на развитие телосложения.

***Учащиеся 8 класса должны знать \ понимать:***

- технику безопасности во время занятий  физической культурой;

- дыхание во время выполнения  физических упражнений;

- питание и питьевой  режим, двигательный  режим;

- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;

- режим дня школьника;

- значение правильной осанки в жизнедеятельности человека;

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;

- основные причины травматизма, личную гигиену;

- реакция организма на различные физические нагрузки;

- значение ЗОЖ для здоровья человека;

- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;

- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;

- основные формы занятий физической культурой;

- самостроховка при выполнении упражнений, профилактика

 простуды, плоскостопия и близорукости;

- поведение в экстремальных ситуациях, элементы самомассажа, массажа;

- основы психомышечной тренировки;

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;

- правила приема водных, воздушных и солнечных ванн;

- признаки различной степени утомления, первая помощь при травмах;

- звезды советского и российского спорта.

***Учащиеся 9 класса должны знать \ понимать:***

- технику безопасности во время занятий  физической культурой;

- питание и питьевой  режим, двигательный  режим;

- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;

- режим дня школьника;

- влияние физических упражнений на развитие телосложения;

- реакцию организма на различные физические нагрузки;

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие

   школьника;

- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;

- развитие физических качеств;

- основные формы занятий физической культурой;

- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы

  организма;

- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;

- основные причины травматизма, одежда и обувь;

- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;

- первая помощь при травмах;

- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;

- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и

   дружбы;

- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

- Лях В.И. «Физическая культура» М. Просвещение 2010г.

- Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского.– М.: «Просвещение», 2006

- В.К.Шлыков, И.Н.Марченко. Задание для подготовки к Олимпиаде. Волгоград, 2010г.

- Физическая культура» И.М.Бутин, С.М.Масленников М.Владос 2003г.