

2.18. Физическая культура

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Учащиеся научатся:

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических

качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся получают 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

Учащиеся научатся:

- 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в

обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение 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*:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение 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*:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение 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 ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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*:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение 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*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области *нравственной культуры*:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой культуры*:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области *физической культуры*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно

организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры*:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области *трудовой культуры*:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области *эстетической культуры*:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области *коммуникативной культуры*:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области *физической культуры*:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые

готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
1	Базовая часть	50	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	1, 2, 3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	4, 9, 10
1.4	Легкая атлетика	14	5, 9, 10
1.5	Лыжная подготовка	12	6, 9, 10
2	Вариативная часть	18	
2.1	Баскетбол	18	7, 8
	Итого	68	

Формируемые социально значимые и ценностные отношения:

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

3. К своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения,

дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Содержание программы по физической культуре 5 класс

1. Легкая атлетика (10 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Город как среда обитания. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. Жилище человека. *Вводный контроль.* Бега на 60м на результат. **Прыжки в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Особенности природных условий в городе. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Взаимоотношения людей и безопасность. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат. Безопасность в повседневной жизни.

2. Кроссовая подготовка (3 часа): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Дорожное движение, безопасность. Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (15 часов): **Акробатические упражнения. Строевые упражнения.** Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Пешеход. Безопасность пешехода. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Пассажир. Безопасность пассажира. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Водитель. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Пожарная безопасность. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Правила личной безопасности при пожарах. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в виси. Лазание. Упражнения в равновесии. Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Лазание по гимнастической стенке. Погодные явления и безопасность человека. Висы и упоры на результат. *Промежуточный контроль.*

4. Футбол (7 часов): Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры. Безопасность на водоёмах. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Чрезвычайные ситуации природного характера. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Чрезвычайные ситуации природного характера. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

5. Лыжная подготовка (6 часов): ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Антиобщественное поведение и его опасность. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты

переступанием. Торможение «плугом». Обеспечение личной безопасности дома. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Обеспечение личной безопасности на улице. Соревнование с дистанцией 1 км.

6. Спортивные игры (14 часов): Баскетбол. ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Экстремизм и терроризм, причины возникновения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Виды экстремистской и террористической деятельности. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Виды террористических актов и их последствия. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. О здоровом образе жизни. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Двигательная активность, закаливание. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра. Рациональное питание. Гигиена питания.

7. Кроссовая подготовка (3 часа): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Вредные привычки. Бег 1000 м. на результат.

8. Легкая атлетика (10 часов): Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Профилактика вредных привычек. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Первая помощь при повреждениях. *Итоговый контроль.* Бег на 60м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Оказание первой помощи. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. Первая помощь при отравлениях. **Прыжки в длину.** Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Безопасность. Прыжки на результат.

Содержание программы по физической культуре 6 класс

1. Легкая атлетика (10 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Спринтерский бег. Бег с ускорением, эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. *Вводный контроль*. Бега на 60м на результат. **Прыжок в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат.

2. Кроссовая подготовка (3 часа): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (15 часов): **Акробатические упражнения. Строевые упражнения.** Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат. *Промежуточный контроль.*

4. Футбол (7 часов): Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Тактика свободного нападения.

5. Лыжная подготовка (6 часов): ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты переступанием. Торможение «плугом». Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Соревнование с дистанцией 1 км.

6. Баскетбол (7 часов): ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Учебная игра.

7. Волейбол (7 часов): Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.

Тактика свободного нападения. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра.

8. Кроссовая подготовка (3 часа): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

9. Легкая атлетика (10 часов): Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. *Итоговый контроль*. Бег на 60м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. **Прыжки в длину.**

Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Прыжки на результат.

Содержание программы по физической культуре 7 класс

1.Лёгкая атлетика (14 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Эстафеты. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. **Вводный контроль. Прыжок в длину с места.**

Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.**

Правила соревнований по бегу. Бег 20 минут. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

2.Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): **Акробатические упражнения. Строевые упражнения.** Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок**

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. **Промежуточный контроль.** Подтягивание на перекладине на результат.

3.Спортивные игры (7 часов): **Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

4.Лыжная подготовка (6 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Ступающий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5.Спортивные игры (14 часов): **Баскетбол.** Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.

Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности. Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 20 минут. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д).

7. Легкая атлетика (11 часов): Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 100м. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

Содержание программы по физической культуре 8 класс

1. Лёгкая атлетика (14 часов): Бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафеты. Спринтерский бег. Скоростной бег до 60м. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. *Вводный контроль.* **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места и разбега. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Техника исполнения. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.** Правила соревнований по бегу. Бег 20 минут. Бег в равномерном темпе. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): **Акробатические упражнения.** **Строевые упражнения.** Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры.** **Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. *Промежуточный контроль.* Подтягивание на перекладине на результат.

3. Спортивные игры (7 часов): **Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Тактика игры. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

4. Лыжная подготовка (6 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Одновременный бесшажный ход. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полшагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Спортивные игры (14 часов): **Баскетбол.** Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача

мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. *Зачет.*

6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности. Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 20 минут. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д).

7. Легкая атлетика (11 часов): Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 100м. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

Содержание программы по физической культуре 9 класс

1. Лёгкая атлетика (14 часов): Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 70–80 м. Бег на дистанцию 100 м. Финиширование. Бег на результат 100 метров. **Вводный контроль. Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места на результат. **Метание мяча.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега на результат. **Бег по пересеченной местности.** Бег в равномерном темпе 15 минут. Бег в равномерном темпе 17 минут. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 2000м (мальчики), 1000м (девочки).

2. Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): Акробатика. Правила по ТБ. Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя. Выполнение комбинации из разученных элементов. **Висы. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение команды. **Лазание. Опорный прыжок.** Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок боком. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Опорный прыжок через коня. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Выполнение опорного прыжка. *Промежуточный контроль.*

3. Спортивные игры (7 часов): **Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Остановка мяча подошвой, грудью. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

4. Лыжная подготовка (5 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Спортивные игры (13 часов): Баскетбол. Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Приём и передача мяча с отскоком и без, в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра, с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.

6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег на результат 3000 м (юн) и 2000 м (д).

7. Легкая атлетика (11 часов): Ходьба и бег. Правила по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 50–60 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 50–60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. 6-минутный бег. Бег по дистанции 100 м. Бег на результат 100 м. *Итоговый контроль.* **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений.

Разделы по физической культуре 6 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	10	4
2.	Кроссовая подготовка	3	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	3
4.	Спортивные игры	7	2
5.	Лыжная подготовка	6	1
6.	Спортивные игры	14	2
7.	Кроссовая подготовка	3	1
8.	Легкая атлетика	10	3
ИТОГО:		68	17

Разделы по физической культуре 7 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	5
2.	Гимнастика с элементами акробатики	13	3
3.	Спортивные игры	7	2
4.	Лыжная подготовка	6	1
5.	Спортивные игры	14	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	11	3
ИТОГО:		68	17

Разделы по физической культуре 8 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	13	3
3.	Спортивные игры	7	2
4.	Лыжная подготовка	6	1
5.	Спортивные игры	14	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	11	3
ИТОГО:		68	16

Разделы по физической культуре 9 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	15	4
3.	Спортивные игры	7	1
4.	Лыжная подготовка	5	1
5.	Спортивные игры	13	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	11	3
ИТОГО:		68	16

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Старикова Ольга Валентиновна

Действителен с 23.06.2022 по 23.06.2023