

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «Город Архангельск»  
«Средняя школа № 52 имени Героя Советского Союза Г.И. Катарина»**

**рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

Классы: 5,6,7,8,9

*Количество часов в год: 68/68/68/68/68*

*Количество часов в неделю: 2/2/2/2/2*

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

## Предметные результаты

### 5 класс

#### *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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- 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 и тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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, гимнастические, легкоатлетические комбинации и упражнения;
- выполнять передвижение на лыжах, спуски и торможения;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### *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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 6 класс

### ***Учащиеся научатся:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***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;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 7 класс

### Учащиеся *научатся*:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.

### Учащиеся *получат 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;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 8 класс

### ***Учащиеся научатся:***

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК.

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- освоить педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- использовать основы в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- характеризовать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- использовать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- подбирать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- выполнять правила личной гигиены, профилактику травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

## 9 класс

### ***Выпускник научится***

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
- использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни;

- соблюдать правила личной гигиены и здорового образа жизни; организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями; приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство по виду спорта.

- поставлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями; функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***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;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 5 класс (68 часов)

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации

Упражнения и комбинации на рейке гимнастической скамейки (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика	Лыжная подготовка	Итоговая промежуточная аттестация	Итого
	Баскетбол	Волейбол				
24 часа	8 часов	8 часов	12 часов	14 часов	2 часа	68 часов

## **Содержание учебного предмета**

**6 класс**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауза (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на рейке гимнастической скамейки (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика	Лыжная подготовка	Итоговая промежуточная аттестация	Итого
	Баскетбол	Волейбол				
24 часа	8 часов	8 часов	12 часов	14 часов	2 часа	68 часов

**Содержание учебного предмета**

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики* Строевые упражнения: Строевой шаг; повороты в движении направо, налево; перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении; выполнение команд «Прямо!», «Короче шаг», «Полный шаг»; выполнение команд в полоборота направо, налево; мальчики выполнение упражнений с гантелями.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад слитно; кувырок назад в полушпагат; с моста переход на одно колено; акробатическое соединение (девочки). Кувырок вперед и назад слитно; длинный кувырок прыжком с места; стойка на голове и руках; акробатическое соединение (мальчики)

Лазание: Лазание по гимнастической стенке; лазание по канату в два приема; гимнастическая полоса препятствий.. Организующие команды и приёмы.

*Лёгкая атлетика Бег:* Низкий старт и стартовый разгон; бег с ускорением от 30 до 60 метров; бег 2000 метров; бег в равномерном темпе до 20 минут мальчики и до 20 минут девочки; бег 1500 м Прыжки: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов; прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега «перешагиванием».

Метание: Метание мяча с места; бросок набивного мяча (1 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места; метание мяча 150гр на дальность; бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из разных положений.

Кроссовая подготовка: Кросс до 15 минут; бег с препятствиями на местности, эстафеты.

*Спортивные игры.*

Баскетбол: Овладение техникой передвижением; стойки, перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ведение в низкой, средней, высокой стойке; ведение в движение; с изменением направления и скорости; овладение техникой бросков мяча; броски от плеча, броски от груди с места; броски одной и двумя в движении; броски после ведения и ловли; ловля, передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ирга по упрощенным правилам. Перехваты мяча.

Волейбол: Стойки и перемещения; стойки игрока; передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи. Ирга по упрощенным правилам.

*Лыжная подготовка:* Овладение техникой передвижения. Попеременный двухшажный ход; одновременные двухшажный, одношажный, бесшажный ходы. Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, спуски с поворотами; торможение плугом; поворот плугом. Гонки на 1-2 км. Повороты на месте махом, дистанция до 4 км, игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика	Лыжная подготовка	Итоговая промежуточная аттестация	Итого
	Баскетбол	Волейбол				
22 часа	8 часов	10 часов	10 часов	16 часов	2 часа	68 часов

## Содержание учебного предмета

### 8 класс

#### Знания о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психологических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

### **Социально – психологические основы:**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решения задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование, физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирования личностью значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

### **Культурно-исторические основы:**

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания: Воздушных ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

### **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.

*Легкая атлетика;* Бег: Низкий старт и стартовый разгон; бег с ускорением от 30 до 60 метров; бег 2000 метров; бег в равномерном темпе до 20 минут мальчики и до 20 минут девочки; бег 1500 м.

Прыжки: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов; прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега «перешагиванием».

Метание: Метание мяча с места; бросок набивного мяча (1 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места; метание мяча 150гр на дальность; бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из разных положений.

Кроссовая подготовка: Кросс до 15 минут; бег с препятствиями на местности, эстафеты

*Гимнастика с элементами акробатики;*

Строевые упражнения: Строевой шаг; повороты в движении направо, налево; перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении; выполнение команд «Прямо!», «Короче шаг», «Полный шаг»; выполнение команд в полоборота направо, налево; мальчики выполнение упражнений с гантелями.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад слитно; кувырок назад в полушпагат; с моста переход на одно колено; акробатическое соединение (девочки). Кувырок вперед и назад слитно; длинный кувырок прыжком с места; стойка на голове и руках; акробатическое соединение (мальчики)

Лазание: Лазание по гимнастической стенке; лазание по канату в два приема; гимнастическая полоса препятствий.

*Спортивные игры;*

Баскетбол: Овладение техникой передвижением; стойки, перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ведение в низкой, средней, высокой стойке; ведение в движение; с изменением направления и скорости; овладение техникой бросков мяча; броски от плеча, броски от груди с места; броски одной и двумя в движении; броски после ведения и ловли; ловля, передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ирга по упрощенным правилам. Перехваты мяча.

Волейбол: Стойки и перемещения; стойки игрока; передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи. Ирга по упрощенным правилам.

*Лыжная подготовка:* Овладение техникой передвижения. Попеременный двухшажный ход; одновременные двухшажный, одношажный, бесшажный ходы. Спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, спуски с поворотами; торможение плугом; поворот

плугом. Гонки на 1-2 км. Повороты на месте махом, дистанция до 4 км, игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика	Лыжная подготовка	Итого
	Баскетбол	Волейбол			
24 часа	8 час	10 часов	10 часов	16 часов	68 часов

## **Содержание учебного предмета**

### **9 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психологических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

#### **Социально – психологические основы:**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решения задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование, физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирования личностью значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

#### **Культурно-исторические основы:**

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания: Воздушных ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

#### **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.

#### **Легкая атлетика**

Метание теннисного мяча весом 150 гр . с места с разбега на дальность, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, бег 100 м на результат, бег на 2000 м., 1500 м., прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движение.  
Мальчики: из упора присев из упор присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; упражнение с набивным и большим мячом, гантелями(3-5 кг).  
Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок; мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Лыжная подготовка

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

Спортивные игры

Баскетбол

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движение. Броски одной и двумя руками в броске. Взаимодействие трех игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Игра волейбол.

Легкая атлетика	Спортивные игры		Гимнастика	Лыжная подготовка	Итого
	Баскетбол	Волейбол			
24 часа	8 часов	10 часов	10 часов	16 часов	68 часов