***МБОУ Белоберезковская СОШ № 1***

***Трубчевского района Брянской области***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**5-9 класс**

**пгт. Белая Березка**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе:

1. Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО)

2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО).

3. Примерной программы воспитания.

4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

5.Локальных актов МБОУ Белоберезковскаясош №1

6. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2010.

7.Учебников:

* Физическая культура:5-7 класс, автор: Т.В. Петрова, Ю.А. Петрова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Москва издательский центр Вентана Граф.2016г.
* Физическая культура:8-9 класс, автор: Т.В. Петрова, Ю.А. Петрова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Москва издательский центр Вентана Граф.2019г

На изучение курса физическая культура, согласно учебному плану МБОУ Белоберезковская СОШ №1, отводится:

5 класс- 2 ч. в неделю (68 ч. в год) 6 класс- 2 ч. в неделю (68 ч. в год) 7 класс- 2 ч. в неделю (68 ч. в год) 8 класс- 2 ч. в неделю (68 ч. в год) 9 класс- 2 ч. в неделю (68 ч. в год)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

**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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры**:способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

**В области нравственной культуры:**бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**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.

**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.

**Универсальные регулятивные действия**

***Самоорганизация:***

•Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.

•Соблюдение требований в выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

•Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).

•Составление плана индивидуальных занятий по развитию физических качест

***Самоконтроль:***

• Измерение показателей ЧСС

• Регулярно вести дневник самоконтроля (вес тела, чсс до и после тренировки)

• 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.

**Предметные результаты.**

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 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.

**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 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.

**В области физической культуры:**способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5 класс**

**Учащиеся должны иметь представление:** о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнять индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,6 | 6,1 | 6,8 | 5,8 | 6,2 | 7,0 |
| Бег 60 м, с | 10,8 | 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,5 | 12,5 |
| Челночный  бег  4х9 м, с | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 11,4 | 11,8 | 12,0 |
| Бег 6 минут, м | 1200 | 1100 | 1000 | 1025 | 900 | 825 |
| Бег  1000 м, мин | 6,00 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в  длину  с места, см | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |
| Прыжок в  длину с  разбега, см | 320 | 280 | 230 | 280 | 240 | 200 |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см | 100 | 85 | 70 | 95 | 75 | 60 |
| Метание мяча 150 г,  М | 34 | 25 | 18 | 20 | 14 | 12 |
| Лазанье по канату, см | 280 | 220 | 150 | 250 | 170 | 120 |
| Подтягивание в висе, раз | 4 | 2 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 14 | 8 | 4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин | 38 | 32 | 26 | 28 | 24 | 18 |
| Бег на лыжах  1км, мин, с | 6,50 | 7,20 | 9,00 | 7,15 | 8,50 | 10,00 |
| Бег на лыжах 2 км | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 1500 м,  мин, с | 9,10 | 9,45 | 10,20 | 9,20 | 10,10 | 10,40 |
| Кросс 2000 м | Без учета времени | | | | | |

**6 класс**

**Учащиеся должны иметь представление :**о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуалах Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,4 | 5,9 | 6,5 | 5,6 | 6,1 | 7,0 |
| Бег 60 м, с | 10,1 | 11,0 | 11,8 | 10,5 | 11,0 | 12,0 |
| Челночный  бег  4х9 м, с | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| Бег 6 минут, м | 1250 | 1075 | 1000 | 1075 | 900 | 825 |
| Бег  1500 м, мин | 7,30 | 8,00 | 8,40 | 8,00 | 8,30 | 9,30 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в  длину  с места, см | 165 | 150 | 135 | 150 | 140 | 125 |
| Прыжок в  длину с  разбега, см | 350 | 300 | 250 | 300 | 255 | 210 |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см | 110 | 95 | 70 | 100 | 85 | 65 |
| Метание мяча 150 г,  м | 36 | 28 | 20 | 23 | 17 | 14 |
| Лазанье по канату, см | 320 | 260 | 200 | 280 | 200 | 150 |
| Подтягивание в висе, раз | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин | 40 | 36 | 30 | 30 | 28 | 20 |
| Бег на лыжах  2 км, мин, с | 14,15 | 14,45 | 15,30 | 14,45 | 15,15 | 16,00 |
| Бег на лыжах 3 км | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 1500 м,  мин, с | 8,15 | 8,45 | 9,30 | 8,40 | 9,20 | 10,20 |
| Кросс 2000 м | Без учета времени | | | | | |

**7 класс**

**Учащиеся должны иметь представление:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими школьниками; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостраховки.

**Уметь:** выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,8 | 6,4 | 5,5 | 6,0 | 7,0 |
| Бег 60 м, с | 9,6 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,8 | 11,8 |
| Челночный  бег  4х9 м, с | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 6 минут, м | 1300 | 1100 | 1000 | 1100 | 920 | 850 |
| Бег  1500 м, мин | 7,00 | 7,45 | 8,30 | 7,30 | 8,15 | 9,20 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в  длину  с места, см | 180 | 160 | 145 | 160 | 150 | 130 |
| Прыжок в  длину с  разбега, см | 370 | 320 | 260 | 330 | 265 | 210 |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см | 115 | 100 | 80 | 105 | 90 | 70 |
| Метание мяча 150 г,  м | 39 | 31 | 25 | 24 | 18 | 14 |
| Лазанье по канату, см | 370 | 280 | 200 | 300 | 220 | 170 |
| Подтягивание в висе, раз | 7 | 4 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 18 | 12 | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин. | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| Бег на лыжах  2 км, мин, с | 13,30 | 14,15 | 15,10 | 14,15 | 14,45 | 15,30 |
| Бег на лыжах 3 км | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 2000 м,  мин, с | 13,30 | 14,30 | 15,45 | 14,30 | 15,30 | 16,20 |

**8 класс**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,6 | 6,2 | 5,4 | 5,9 | 6,8 |
| Бег 60 м, с | 9,2 | 10,1 | 11,0 | 10,0 | 10,5 | 11,5 |
| Челночный  бег  4х9 м, с | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 10,6 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 6 минут, м | 1350 | 1150 | 1050 | 1150 | 970 | 870 |
| Бег  2000 м, мин | 10,00 | 10,40 | 11,30 | 11,00 | 12,40 | 14,00 |
| Бег 2500 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в  длину  с места, см | 200 | 170 | 150 | 165 | 150 | 140 |
| Прыжок в  длину с  разбега, см | 390 | 340 | 280 | 340 | 270 | 220 |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см | 120 | 105 | 85 | 105 | 90 | 70 |
| Метание мяча 150 г,  М | 42 | 32 | 25 | 25 | 19 | 14 |
| Лазанье по канату, см | 400 | 300 | 200 | - | - | - |
| Лазанье по канату на скорость 3 м, с | 10 | 14 | 18 | - | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 8 | 5 | 2 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин. | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с | 18,30 | 19,40 | 21,00 | 20,30 | 22,00 | 24,00 |
| Бег на лыжах 4 км | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 2000 м,  мин, с | - | - | - | 13,00 | 14,00 | 15,30 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 17,00 | 18,00 | 19,00 | - | - | - |
| Кросс 4000 м | Без учета времени | | | | | |

**9 класс**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

**Уметь:** выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 | 6,0 | 5,3 | 5,8 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 8,8 | 9,7 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,4 |
| Челночный  бег  4х9 м, с | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 10,4 | 10,8 | 11,0 |
| Бег 6 минут, м | 1400 | 1200 | 1100 | 1200 | 1020 | 900 |
| Бег  2000 м, мин | 9,20 | 10,20 | 11,20 | 10,30 | 12,15 | 13,30 |
| Бег 3000 м | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки в  длину  с места, см | 210 | 175 | 150 | 170 | 150 | 140 |
| Прыжок в  длину с  разбега, см | 410 | 360 | 300 | 350 | 280 | 230 |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см | 125 | 110 | 90 | 110 | 90 | 70 |
| Метание мяча 150 г, м | 45 | 33 | 26 | 26 | 20 | 15 |
| Лазанье по канату, см | 400 | 300 | 200 | - | - | - |
| Лазанье по канату без помощи ног, см | 300 | 200 | 150 | - | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 9 | 6 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | - | 14 | 8 | 4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с | 17,45 | 18,30 | 20,00 | 19,45 | 21,00 | 23,00 |
| Бег на лыжах 5 км | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 2000 м,  мин, с | 9,10 | 9,45 | 10,30 | 12,40 | 13,50 | 15,00 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 15,50 | 17,00 | 18,30 | - | - | - |
| Кросс 5000 м | Без учета времени | | | | | |

***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;
* 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 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.

*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, развитие основных физических качеств.*

**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 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 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 упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
* выполнять строевые приемы и команды;
* выполнять акробатические упражнения и комбинации;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
* выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
* организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Содержание учебного предмета «физическая культура»**

**5 КЛАСС**

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа.Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед;. произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись.Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). *Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут.* Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Специальные беговые упражнения.* Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.  
Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Упражнения общей физической подготовки.

 Волейбол.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.  
Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. *Комбинации из стилизованных общеразвивающих и акробатических упражнений (девочки) с элементами хореографии(основные позиции рук в сочетании с движениями туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок шагом; кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге).*

Прикладные упражнения.*Передвижения по наклонной гимнастической скамейке;* спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; *преодоление препятствия - прыжки боком через гимнастическую скамейку*; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).Лазанье по канату в три и два приема на высоту до 3м. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.*Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции.* Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). *Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров).Челночный бег 4х9 метров.*Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; *верхний, нижний прием и передачи мяча в парах* (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. *Игра с элементами волейбола.*  
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** *Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты.* Элементы техники национальных видов спорта*(лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

**6 КЛАСС**

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Лазанье по канату удобным способом на 2 – 3,5 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина ). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых ног в висе. Упражнения в равновесии:ходьба по бревну (рейке гимнастической скамейки) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; произвольная комбинация из освоенных упражнений (4 – 6 элементов).Акробатические упражнения: два кувырка в группировке вперед слитно; кувырок назад в группировке в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4 – 5 упражнений). Опорный прыжок (гимнастический козел в ширину, высота 95 – 105 см) способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол.

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол).

Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.**

Гимнастика с основами акробатики.Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (мальчики):прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. *Комбинации (девочки) с использованием простых движений и акробатических упражнений; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки)* Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег*(30, 60 м). Челночный бег.*Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание мяча с разбега на результат. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.*Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
Футбол (мини-футбол).Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача «углового». Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче «углового». Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Вариативная часть.** *Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты.*Элементы техники национальных видов спорта*(лапта).Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

**7 КЛАСС**

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол-ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». *Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на бревне (рейке гимнастической скамейки); наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону; разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушпагат (мальчики и девочки ); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки).*Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.  *Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки).* Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». *Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров.*Эстафетный бег. *Челночный бег.*Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега*. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол.

Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником.Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.  
Волейбол.

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол).

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

**Соревновательная направленность.**

Гимнастика с основами акробатики*.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. *Комбинации (девочки), включающие в себя элементы хореографии, ритмической гимнастики и акробатики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами; стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги; кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост»).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). *Спринтерский бег (30, 60 м).* Повороты при беге на средние и длинные дистанции. *Бег на 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча в цель с места.*Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 Лыжные гонки.

Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков*—* 1,5 м, для девочек *—* 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики,1,5 км — девочки).Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол.

Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол.

Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
Футбол (мини-футбол).

Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.  
**Вариативная часть.***Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты.*Элементы техники национальных видов спорта*(лапта).Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

**8 КЛАСС**

Гимнастика с основами акробатики.

*Строевые упражнения:повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики).Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе.Упражнения в равновесии:шаги польки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге;соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).Акробатические упражнения:кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки).Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см)- мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.*

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, *челночный* и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и *метаниях (в цель, на дальность).* Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, *прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия*, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения общей физической подготовки.

 Баскетбол.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.**

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши).Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).Комбинациясоставленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика*.*Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, *метания в цель и на дальность, эстафетный и челночный бег*). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.*Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Остановка летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

**9 КЛАСС**

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из виса лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки)Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. *Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки.* Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши(на результат). Кроссовый бег: юноши *—* 3 км, девушки —2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.  Упражнения общей физической подготовки.  
Баскетбол.

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.  
Волейбол.

Технико-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.  
**Соревновательной направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.  
Лыжные гонки.

Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушкии 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

**Тематическое планирование с учетом программы воспитания**

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1.Развитие ценностного отношения 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

2.Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека

3.Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда

4.Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 6 |  |
| 2 | Спортивные игры | 6 | 3 |  |
| 3 | Гимнастика | 12 | 6 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 6 |  |
| 5 | Спортивные игры | 15 | 6 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 7 | зачет |
|  | ИТОГО | 68 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 6 |  |
| 2 | Спортивные игры | 8 | 3 |  |
| 3 | Гимгастика | 12 | 6 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 5 |  |
| 5 | Спортивные игры | 13 | 6 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 5 | зачет |
|  | ИТОГО | 68 |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 6 |  |
| 2 | Спортивные игры | 6 | 2 |  |
| 3 | Гимгастика | 12 | 6 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 5 |  |
| 5 | Спортивные игры | 15 | 7 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 5 | зачет |
|  | ИТОГО | 68 |  |  |

**8класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 6 |  |
| 2 | Спортивные игры | 6 | 2 |  |
| 3 | Гимгастика | 12 | 6 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 5 |  |
| 5 | Спортивные игры | 15 | 6 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 6 | зачет |
|  | ИТОГО | 68 |  |  |

**9класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы, главы** | **Общее количество часов** | **Текущий контроль** | **Промежуточный контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 12 | 4 |  |
| 2 | Спортивные игры | 6 | 2 |  |
| 3 | Гимгастика | 12 | 5 |  |
| 4 | Лыжные гонки | 12 | 4 |  |
| 5 | Спортивные игры | 15 | 6 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 11 | 6 | зачет |
|  | ИТОГО | 68 |  |  |