

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город
Краснодар гимназия № 54
имени Василия Коцаренко

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель Н.В. Россошных
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование (5-9 класс)

Количество часов 510

Учитель : Головина Ирина Николаевна, учитель физической культуры МАОУ гимназии № 54

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, с учетом Примерной основной образовательной программы и на основе авторской программы для 5-9 классов общеобразовательных организаций. Автор: М.Я.Виленский, Лях В.И. –М.: Просвещение, 2021г.
с учетом УМК М.Я.Виленский. Физическая культура 5-6-7 классы, В.И.Лях. Физическая культура 8-9 классы.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015г. № 1577);
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года №3/16);
- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МБОУ гимназии №-54 ;
- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования МБОУ гимназии №54;

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку осуществлять себя юридически, нравственно и политически дееспособным;
- активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;
- опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;
- опыта непосредственного гражданского участия, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;
- идентификации себя в качестве субъекта социальных преобразований;
- компетентностей в сфере организаторской деятельности;
- ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера;
- компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

2. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознания и ощущения личностной сопричастности судьбе российского народа;
- осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- идентичности с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России; интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;
- патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
- ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, осознанной выработки собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

3. Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора,
- знания основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
- нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
- способности к нравственному самосовершенствованию;
- представлений об основах светской этики,
- знания культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;
- понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;
- осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания: идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров;
- навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;

- дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

4. Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):

- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- способности понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;
- основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
- уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- потребности в общении с художественными произведениями;
- активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;
- чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

5. Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;
- представлений об основных закономерностях развития общества, взаимосвязях человека и общества с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- осознания ценности жизни
- осознания ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознания последствий и неприятия вредных привычек;
- знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

- готовности и способности осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- уважительного отношения к труду;
- опыта участия в социально значимом труде;
- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей;

8. Экологического воспитания:

- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
- опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях: готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности;
- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;

экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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 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, умение 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.

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как

в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i>

<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 	
<ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>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;</i>
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,</i>

нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	<i>туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• 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.	
Физическое совершенствование	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	<i>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	<i>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i>
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Контрольные тесты и упражнения

Оценки Упражнения	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	5	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	6	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	7	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек	5	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше

	6	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	7	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше

Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
ФУТБОЛ							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10

Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
ГАНДБОЛ							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 -12	11 и меньше
	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и больше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – стр.93)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360

		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«***Удовлетворительно***», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«***Неудовлетворительно***» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения разделов:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники.

4. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО».

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2018-2019 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

¹ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». *Для беснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15).* Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;

Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,

Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609

Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО») (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья², повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего

²Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённом приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.
Подготовка и участие в «Президентских состязаниях.»

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов		классы				
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа (из расчета 3 часа в	5	6	7	8	9
1.1.	Физическая культура как область знаний	20	40	8	8	8	8	8
1.1.1.	История и современное развитие физической культуры.		15	4	4	3	2	2
1.1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		12	2	2	2	3	3
1.1.3.	Физическая культура человека.		13	2	2	3	3	3
1.2	Способы физкультурной деятельности	30	10	2	2	2	2	2

1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой .		5	1	1	1	1	1
1.2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.		5	1	1	1	1	1
1.3.	Физическое совершенствование	320	400	80	80	80	80	80
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		7	1	1	1	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):			79	79	79	78	78
1.3.2.1	- гимнастика с основами акробатики		54	14	14	14	14	14
1.3.2.2	- легкая атлетика		58	16	16	16	16	16
1.3.2.3	- спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		50	28	28	28	25	25
1.3.2.4	- кроссовая подготовка		50	10	10	10	10	10
1.3.2.5	-элементы единоборств		34	6	6	6	8	8
1.3.3.	Прикладно – ориентированная деятельность		25	5	5	5	5	5
	Итого разделы 1.1. – 1.3.		299	90	90	90	90	90
2.1.	Региональный компонент (спортивная игра - гандбол) казачьи игры		22 20	4 4	4 4	4 4	5 4	5 4
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (бадминтон)		18	4	4	4	3	3
	Итого разделы 2.1. – 2.2.	60	60	12	12	12	12	12
	Всего	540	510	102	102	102	102	102

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5-9 классы 3 часа в неделю, всего 510 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
1.1.Физическая культура как область знаний – 40 часов		
1.1.1 История и современное развитие физической культуры – 15 ч.		
<p><i>Олимпийское движение в России.</i> Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе</p>	<p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода</p>	<p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 12 ч		

<p>Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике Самбо <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Понятие о технике Самбо Организация мест занятий физической культурой. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Иметь представление о технике . Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>
<p>1.1.3 Физическая культура человека – 13 ч.</p>		
<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста</p>

1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.		
1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч		
<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p> <p>Организация своего активного отдыха.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p>
1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -5 ч.		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий.</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены.</p> <p>Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.</p>	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.</p>

<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.</p> <p>Определение уровня физического состояния, самоконтроль.</p> <p>Участие в сдаче норм комплекса ВФСК»ГТО».</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.</p> <p>Знать формы контроля самочувствия.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.</p>
<p>1.3 Физическое совершенствование – 247 ч</p>		
<p>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 7 ч.</p>		
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении</i></p>	<p>Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО».</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и влияния физических упражнений на телосложение.</p> <p>Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.</p> <p>Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности.</p> <p>Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.</p>

<p><i>опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>		
<p>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 217 часов</p>		
<p>1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики – 54ч</p>		
<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных</p>	<p><u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>бруснях (мальчики), упражнения на разновысоких бруснях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p>	<p>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.</p> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии</p> <p><u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u></p> <p>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;</p> <p>-висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;</p> <p>-висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги;</p> <p>-вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;</p> <p>- вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.</p> <p>Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>
---	---	---

ВФСК «ГТО»

из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.

Гимнастическая перекладина:
5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастическое бревно:
- девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).

Упражнения на гимнастических брусьях
М-подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в вися, махом назад соскок.
Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь

	<p>Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>	
1.3.2.2 Легкая атлетика – 58ч		
Основы знаний по легкой атлетике	<p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
Беговые упражнения – 20ч.		
	<p>Старт из различных исходных положений.</p> <p>Финиширование.</p> <p>Низкие старты от 10 до 20м.</p> <p>Высокие старты от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м. <p>Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :</p> <ul style="list-style-type: none"> -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; 	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p>

<p>ВФСК «ГТО»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3х10м.Специально- беговые упражнения и задания. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p>Бег на результат 60м. Бег на результат 100 м.</p>	<p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>
<p>Прыжковые упражнения- 25ч.</p>		
	<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; -через длинную вращающуюся и короткую скакалку; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега -многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. <p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега. 	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: -с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). - с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; - на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.</p> <p>Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</p>	
<p>Упражнения в метании малого мяча – 15 ч.</p>		
	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>

<p>ВФСК «ГТО»</p>	<p>расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание мяча с разбега на результат.</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>1.3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 50 ч</p>		
<p>Основы знаний по игровым видам спорта</p>	<p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.</p>
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 25 ч.</p>		
<p>Баскетбол.</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальная техника защиты и нападения.</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
<p>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -25ч.</p>		

<p>Волейбол</p>	<p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. <p>Приём мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; - отражённого сеткой. <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p> <p>Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>
------------------------	---	---

<p>Элементы единоборств</p> <p>Техническая подготовка.</p>	<p>Приёмы самостраховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на спину через партнера; - на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; -на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; - вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; -из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. <p>Упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.</p> <p>Игры-задания: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять большой объем</p>
<p>1.3.2.5 Кроссовая подготовка – 30 ч</p>		
<p>Основы знаний</p>	<p>Понятие выносливость.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p>	<p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>
<p>Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий</p> <p>Подвижные игры на выносливость и скорость</p>	<p>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.</p> <p>Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.</p> <p>Бег «фартлек». Смешанное передвижение.</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p>

<p style="text-align: center;">ВФСК «ГТО»</p>	<p>Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом. Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.. Бег в чередовании с ходьбой 1500м.</p> <p>Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».</p> <p>Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.</p>	<p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p> <p>Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.</p>
<p>1.3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -25ч</p>		
<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной</i></p>	<p>Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, - перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.). Многоскоки: -с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах,</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.</p>

<p><i>сложности; передвижение в висах и упорах.</i> <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>-с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>
2.1. Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола,) – 18ч		
<p>основы знаний</p>	<p>ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.</p>	<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>
	<p>Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	
2.2 По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (спортивные игры с элементами футбола) – 27ч		
основы знаний	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
	<p>Перемещения в стойке из различных положений.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков.</p> <p>Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

Учебный курс ОБЖ, интегрированный с предметом «Физическая культура», представляет собой часть предмета ОБЖ изучаемого в 5,6,7 классах и предполагает изучение следующих разделов близких по тематике к предмету «Физическая культура»:

- «Основы здорового образа жизни».
- «Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи».
- «Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях».

Темы курса ОБЖ изучаются в процессе уроков физической культуры.

5класс.

	Тема урока.
1.	Двигательная активность и закаливание организма.
2.	Профилактика вредных привычек.
3.	Режим дня и здоровье.

4.	Семья и здоровый образ жизни.
5.	Основные правила оказания первой медицинской помощи.
6.	Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, при отморожении.
7.	Обеспечение безопасного поведения на воде.
8.	Подготовка к активному отдыху на природе.
9.	Здоровый образ жизни - необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.
10.	Переутомление: причины и профилактика.

6 класс.

	Тема урока.
1.	Двигательная активность и закаливание организма.
2.	Профилактика вредных привычек.
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие.
4.	Основные правила оказания первой медицинской помощи.
5.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.
6.	Подготовка к активному отдыху на природе.

7.	Правила пешехода. Безопасность дорожного движения.
8.	Опасные погодные явления.
9.	Обеспечение безопасности на водных объектах.
10.	Компьютер и его влияние на здоровье.

7 класс.

	Тема урока.
1.	Чрезвычайные ситуации.
2.	Навыки здорового образа жизни.
3.	Общие представления о здоровье.
4.	Здоровый образ жизни и его составляющие.
5.	Противопожарная безопасность.
6.	Профилактика вредных привычек.
7.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

8.	Защита населения от чрезвычайных ситуаций.
9.	Правила пешеходов.
10.	Подготовка к активному отдыху на природе.

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол заседания МО учителей физической культуры от «<u>26</u>» августа 2022г. №<u>1</u></p> <p>Председатель МО _____/И.Н.Головина/</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР _____/Климова С.А./</p> <p>«<u>30</u>» августа 2022г.</p>
---	--