

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ / Ф.Ф.Шайхутдинова /

Протокол № 1 от

« 26 » августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель

руководителя по УВР

МБОУ «ДСОШ №1»

_____ / Р.Р.Гильфанова/

« 26 » августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«ДСОШ №1»

_____ / Г.Я.Идрисова/

Приказ № 212 от

« 26 » августа 2021 г.

Рабочая программа

для изучения физической культуры в 5 - 9 классах

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Джалильская средняя общеобразовательная школа №1

с углубленным изучением отдельных предметов»

Сармановского муниципального района

Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 2

от « 26 » августа 2021 г

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Джалильская средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением отдельных предметов» Сармановского муниципального района Республики Татарстан, утвержденной приказом школы № 148 от 08.08.2020г.;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897;

- Учебного плана МБОУ «Джалильская средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением отдельных предметов», введенного в действие приказом № 205 от 17.08.2021 года.

- Учебно-методического комплекта:

Для 5 – 7 классов - Физическая культура. Методические рекомендации.5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

Программа рассчитана на 105 часов в год (из расчёта 3 часа в неделю).

Для 8 – 9 классов - Физическая культура. Методические рекомендации.8–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях — М. : Просвещение, 2017. — 3-е изд. - 239 с.

Программа рассчитана для 5 – 8 классов - 105 часов в год (из расчёта 3 часа в неделю)

в 9 классе – 102 часа в год (из расчёта 3 часа в неделю)

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования

Личностные результаты:

-положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью,

-накопление необходимых знаний в области физической культуры, а также умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

-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;

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, знание о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-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:

-умение оказывать помощь товарищу 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;

-умение обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

-способность вести наблюдение 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;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты по годам обучения

5 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования

5 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

Зарождение и история футбола, баскетбола.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

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

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. Пионербол.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Национальные виды спорта. Национальные обрядовые игры. Национальная борьба «Куреш»

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная 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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

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

Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм*

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.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.
Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.
Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.
Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.
Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.
Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. Пионербол.
Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.
Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.
Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.
Правила спортивных игр. Игры по правилам.
Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Национальные виды спорта. Национальные обрядовые игры. Национальная борьба «Куреш»

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.
Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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.

Общефизическая 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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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. Спортивная подготовка

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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. Пионербол.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте.

Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Национальные виды спорта. Национальные обрядовые игры. Национальная борьба «Куреш»

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая культура в современном обществе. *Спорт и спортивная подготовка.* Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических

качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Национальные виды спорта. Национальная борьба «Куреш»

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).

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). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)*. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов.

Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте.

Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Национальные виды спорта. Национальная борьба «Куреш»

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№п/п	Вид программного материала	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов(уроков)				
			5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1.	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	В процессе урока				
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	Веселые старты	39	39	39	43	44
3.	Гимнастика с элементами акробатики	Аэробика.	18	18	18	18	18
4.	Легкая атлетика	День здоровья	24	24	24	22	18
5.	Лыжная подготовка	Лыжные прогулки	18	18	18	18	18
6.	Плавание	Закаливание	4	4	4	4	4
7.	Национальные обрядовые и подвижные игры	Игры Сабантуя	2	2	2	0	0
8.	Развитие двигательных качеств, подвижные игры, ОФП.		В процессе урока				
9.	Прикладная физическая культура		В процессе урока				
Итого			105	105	105	105	102