

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мещеряковская основная общеобразовательная школа

Буинского муниципального района РТ»

«Рассмотрена»

руководитель ШМО

 Шарафутдинов Р.Р.

Протокол №1

«27» августа 2019 г.

«Согласована»

зам. директора по УВР

 Г.Р.Салахова

«28» августа 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Мещеряковская ООШ БМР  
РТ»  Л.М.Садиков

Приказ №

«29» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Технология» 5-8 класс  
срок реализации – 4 года

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от

«29» августа 2019 г.

д. Мещеряково, 2019 г.

**Рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов** (далее – рабочая программа) составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ №1897 от 17.12.2010г.) /в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Мещеряковская ООШ Буинского муниципального района РТ».

Содержание программы полностью соответствует действующему Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

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 в прыжках (в длину и высоту);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 5 КЛАССА**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности: зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: исторические сведения о периоде предшествующем возрождению.

Олимпийских игр современности; 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. Требования техники безопасности и

бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

**Современное представление о физической культуре** (основные понятия). Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста - весовые показатели; осанка как показатель физического развития человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личный); личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе. Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы). Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол. Плавание имитационные упражнения.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание

малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 6 КЛАССА**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

**Современное представление о физической культуре** (основные понятия). Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:

понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим. Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени.

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание.

Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление

(оздоровительная ходьба, бег, прогулки).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика). 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. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Имитация техники плавания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 7 КЛАССА**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы

современности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим. Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени.

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание. Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика). 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. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Национальные виды спорта. Спортивная Борьба. Имитация техники плавания Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 8 КЛАССА**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения. Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим. Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени.

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание. Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и

объективные показатели самочувствия. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля. Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика). 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. 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. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Национальные виды спорта. Спортивная Борьба. Имитация техника плавания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 9 КЛАССА**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. 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. 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.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для 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**

##### **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: 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. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Национальные виды спорта. Спортивная Борьба. Имитация техника плавания. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения 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).

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<b>5 класс</b>	
1	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
2	Спортивная игра волейбол	<b>12</b>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
4	Легкая атлетика	<b>20</b>
5	Лыжная подготовка	<b>10</b>
6	Спортивная игра баскетбол	<b>9</b>
7	Плавание	<b>3</b>
8	Спортивная игра футбол	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

	<b>6 класс</b>	
1	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
2	Спортивная игра волейбол	<b>8</b>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>10</b>
4	Легкая атлетика	<b>16</b>
5	Лыжная подготовка	<b>12</b>
6	Спортивная игра баскетбол	<b>12</b>
7	Плавание	<b>5</b>
8	Спортивная игра футбол	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

	<b>7 класс</b>	
1	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
2	Спортивная игра волейбол	<b>17</b>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>21</b>
4	Легкая атлетика	<b>26</b>
5	Лыжная подготовка	<b>18</b>
6	Спортивная игра баскетбол	<b>13</b>
7	Плавание	<b>4</b>

<b>8</b>	Спортивная игра футбол	<b>4</b>
<b>9</b>	Основы туризма	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>
	<b>8 класс</b>	
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
<b>2</b>	Спортивная игра волейбол	<b>18</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
<b>4</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>15</b>
<b>6</b>	Спортивная игра баскетбол	<b>19</b>
<b>7</b>	Плавание	<b>5</b>
<b>8</b>	Спортивная игра футбол	<b>9</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

	<b>9 класс</b>	
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>
<b>2</b>	Спортивная игра волейбол	<b>12</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
<b>4</b>	Легкая атлетика	<b>20</b>
<b>5</b>	Лыжная подготовка	<b>10</b>
<b>6</b>	Спортивная игра баскетбол	<b>9</b>
<b>7</b>	Плавание	<b>3</b>
<b>8</b>	Спортивная игра футбол	<b>4</b>
	<b>Итого</b>	<b>70</b>