Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №82» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждаю**
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «Гимназия №82»
_____ Хисматуллин Р.Р	МБОУ «Гимназия №82»	_____ Ю.Б. Тютченко
Протокол № 1	_____ С.А.Горбунова	Приказ № 274
от «31» августа 2020г.	«31» августа 2020г.	от «31» августа 2020г.

Рабочая программа
по физической культуре

на уровень основного общего образования

срок реализации 5 лет

Составители: Гречух В.П., Гиззатуллина Г.С.
Год составления: 2020

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Изучения физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

— развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
— формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
—приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
— воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
— содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
— обучение основам базовых видов двигательных действий;
— дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
— формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
— углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
— воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
— выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
— формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
— воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

— содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции;

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Личностные результаты:

-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

-Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

-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;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведению занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности, составлению ностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательской деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнования.

В области эстетичной культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умения передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и деятельности.

В области физической культуры:

Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметный результат:

Познавательные

-Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Регулятивные

- Умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Коммуникативные

-Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

-Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Личностные действия: формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия: формирование собственного алгоритма решения познавательных задач; способность формулировать проблему и цели своей работы; определение адекватных способов и методов решения задачи;

прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре; развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные действия: самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; умение структурировать знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия: развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия; освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты; владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли. В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам: Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;
3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. В том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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;

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, единоборства «Куреш»;
проплывать учебную дистанцию вольным стилем
выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХС ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметка («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценку «2» учащиеся получают за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2»- Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Может быть использована гибкая система оценивания результатов тестов, при которой ученик имеет право на ошибку.

80-100% - от минимальной суммы баллов - отметка «5»
60-79% - от минимальной суммы баллов - отметка «4»
40-59% - от минимальной суммы баллов - отметка «3»
0-39% - от минимальной суммы баллов - отметка «2»

Нормы оценивания проектной деятельности: зачёт/не зачёт

Основные критерии оценки ученического проекта:

- актуальность темы и предлагаемых решений, практическая направленность и значимость работы;
- полнота и логичность раскрытия темы, её законченность;
- умение делать выводы и обобщения;
- умение аргументировать собственную точку зрения;
- художественное оформление проекта, т.е (подбор слайдов, рисунков, фотографий видеороликов)

Требования к подготовке учащихся по физической культуре:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	**Скоростные**	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и > 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8-5,4 5,6-5,2 5,5-5,1 5,3-4,9	5,0 и < 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и > 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3-5,7 6,2-5,5 6,0-5,4 5,9-5,4 5,8-5,3	5,1 и < 5,0 5,0 4,9 4,9
2	**Координационные**	Челночный бег 3Х10 м, с	11 12 13 14 15	9,7 и > 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0-8,6 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0	8,5 и < 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и > 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7-9,3 9,6-9,1 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8	8,9 и < 8,8 8,7 8,6 8,5
3	**Скоростно-силовые**	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 и < 145 150 160 175	160-180 165-180 170-190 180-195 190-205	195 и > 200 205 210 220	130 и < 135 140 145 155	150-175 155-175 160-180 160-180 165-185	185 и > 190 200 200 205
4	**Выносливость**	6-минутный бег, м	11 12 13	900 и < 950 1000	1000-1100 1100-1200	1300 и > 1350 1400	700 и < 750 800	850-1000 900-1050	1100 и > 1150 1200

			14 15	1050 1100	1150-1250 1200-1300 1250-1350	1450 1500	850 900	950-1100 1000-1150 1050-1200	1250 1300
5	**Гибкость**	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и < 2 2 3 4	6 – 8 6 – 8 5 – 7 7 – 9 8 – 10	10 и >> 10 9 11 12	4 и < 5 6 7 7	8 – 10 9 – 11 10 – 12 12 – 14 12 – 14	15 и > 16 18 20 20
6	**Силовые**	Подтягивание :На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	11 12 13 14 15 11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4 – 5 4 – 6 5 – 6 6 – 7 7 – 8	6 и > 7 8 9 10	4 и < 4 5 5 5	10 – 14 11 – 15 12 – 15 13 – 15 12 – 13	19 и > 20 19 17 16

II Содержание учебного курса

«Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

V-IX класса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристики видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Физическое развитее человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные обрядовые игры. Основы туристической подготовки.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Баскетбол

Обучение технико-тактическим действиям. Обучение сложной технике игры, умение обращаться с мячом, знание правил игры. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после

передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. Игра по правилам.

Волейбол

Обучение технико-тактическим действиям. Обучение сложной технике игры, умение обращаться с мячом, знание правил игры. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.
Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем перевороты в упор. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрёстно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатические упражнения и комбинации Лазание по канату.

Легкая атлетика

Обучение бегу на короткие и средние дистанции, длинные дистанции, прыжкам в длину с места, метание мяча и гранаты на дальность. Высокий старт. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Обучение низкому старту. Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка

Обучения и совершенствование лыжных ходов; одновременные ходы, четырехшажный ход, различные способы спусков, подъемов, поворотов в движении. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременный двухшажный коньковый хода и других способов передвижения. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной

стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися), (торможений, спусков), Попеременный четырехшажный, одновременный двухшажный коньковый хода.

Плавание (теория)

Знания в области техники плавания, техника спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов; Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль правила соревнований, правила судейства.

Организация проектной и учебно - исследовательской деятельности обучающихся

Проекты по физической культуре в рамках изучения программы могут быть как краткосрочные (например, в рамках одного урока), и могут быть среднесрочными (в течение триместра).

Формы контроля

Тестирования (для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от урока физкультуры).

Контрольные упражнения.

	Форма контроля	Количество				
		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
1	Тест	3	3	3	3	3

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимые на освоение каждой темы

п /п	Тема	5класс	6класс	7класс	8класс	9класс
1	Знания по физической культуре, плавание.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика	16(8/8)	16(8/8)	16(8/8)	16(8/8)	15(8/7)
3	Баскетбол	17(14/3)	17(14/3)	17(14/3)	17(14/3)	16(14/2)
3	Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8	8
4	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
5	Волейбол	15	15	15	15	15
6	**Всего часов**	68	68	68	68	66