

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
С/З Сайфутдинова В.Н.,
Протокол № 1
от «20» августа 2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УР
МБОУ «Кляушская СОШ»
Ефимова Ф.А.
«20 » августа 2021 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кляушская средняя общеобразовательная школа»
Мамадышского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
основного общего образования**

Составитель: Демьянов В. И., учитель
первой квалификационной категории

Рассмотрена и принята на
заседании педсовета
протокол №1
от «26» августа 2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 5 класс

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты

Физическая культура:

- 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых и флотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

4) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

:

Выпускник при получении основного общего образования в **5 классе** 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; Выпускник при получении основного общего образования в **5 классе** 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 физической культуре, 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

Личностные результаты

- 1) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

Метапредметные результаты

- 1) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 2) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные результаты

- 1) 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;
- 2) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых и флотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник при получении основного общего образования в **6 классе** 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 с одноклассниками, 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.

Выпускник при получении основного общего образования в **6 классе** получит возможность научиться:

- определять 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)».

7класс

Личностные результаты

социальные сообщества; участие в

школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

2) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем

на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты

1) владение основами самоконтроля, самооценки,

принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

2) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-

следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Предметные результаты

1) 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 ее воздействия на организм во время

самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

2) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых и флотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями с разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием присамостоятельном передвижении и ортопедических приспособлений.

Выпускники при получении основного общего образования в **7 классе** научатся:

- 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 физической культуре, 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;

Выпускники при получении основного общего образования в **7 классе** получат 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 и осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

Личностные результаты

- 1) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 2) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты

- 1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 2) смысловое чтение;
- 3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты

- 1) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) для слепых и слабовидящих обучающихся:
формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
формирование представлений о современных бытовых и флотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речевых и сенсорных нарушений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник при получении основного общего образования в **8 классе** 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; Выпускник при получении основного общего образования в **8 классе** 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

Личностные результаты

- 1) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 2) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 3) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 4) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 5) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- 1) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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 "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- 2) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых и флотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием присамостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник при получении основного общего образования в **9 классе** 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 с 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 при получении основного общего образования в **9 классе** получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса 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 физической культуре, включать в него формулировки 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 при получении основного общего образования 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 гимназии при получении основного общего образования 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

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы двигательной 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).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой

Спортивно-оздоровительная

деятельность Гимнастика с основами

акробатики Организующие

команды и приёмы Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения на перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических

брусьях Упражнения на параллельных брусьях (мальчики)

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лёгкая атлетика

Беговые

упражнения Прыжковые упражнения

Упражнения в метание малого мяча. Спортивные игры

Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: вразделе гимнастика с основами акробатики

Упражнения культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. элементы техники национальных видов спорта. Техничко-тактические действия и правила.

Плавание. Имитация техники способом плавания кроль на груди, на спине, брасс. Специальные

плавательные упражнения на суше для изучения кроля на спине, на груди, брасса. Лыжные гонки

Передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - в процессе проведения урока

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча подвижной мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

б класс

1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре. (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

3. 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.

Спортивно-оздоровительная

деятельность Гимнастика с основами

акробатики Организующие

команды и приёмы Акробатические упражнения и

комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения

на перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Упражнения

на параллельных брусьях (мальчики) Упражнения

на разновысоких брусьях (девочки)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика Беговые

упражнения Прыжковые упражнения

упражнения

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол,

баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: вразделе гимнастика с основами акробатики

Упражнения культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. элементы техники национальных видов спорта. Технико-

тактические действия и правила.

Плавание. Имитация техники способом плавания кроль на груди, на спине, брасса

Подводящие упражнения на суше для изучения кроля на груди, на спине, брасса Координационные упражнения на суше.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах различными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Подготовка как соревновательной деятельности и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - в процессе проведения урока

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - в процессе проведения урока

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча подвижной 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, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

7 КЛАСС

1. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры (в процессе урока)

Олимпийское движение в России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе урока)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека (в процессе урока)

Коррекция осанки и телосложения.

2. 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

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

3. 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.

Спортивно-оздоровительная

деятельность Гимнастика с основами

акробатики Организующие команды и приёмы

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Опорные прыжки

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения на перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика Беговые

упражнения Прыжковые упражнения

Упражнения в метании малого мяча

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта

Упражнения культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. элементы техники национальных видов спорта. Технико-тактические действия и правила.

Плавание. Имитация техники способов плавания кроль на груди, на спине, брасса Сухое

плавание. ОФП пловца

Упражнения на суше для кроля, брасса

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча подвижной 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).

8 класс

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - в процессе проведения

урока Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий. Оценка техники освоения упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная

деятельность Гимнастика с основами акробати

ки

Организующие

команды и приёмы 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 Упраж

нения на параллельных брусьях (мальчики) Упражнения

на разновысоких брусьях (девочки)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика Беговые

упражнения Прыжковые уп

ражнения

Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры

Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол,

баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: в процессе проведения урока

Упражнения культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. элементы техники национальных видов спорта. Технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

Плавание. Имитация техники способов плавания кроль на груди, на спине, брасс. Сухое плавание. ОФП

пловца Упражнения на суше для кроля, брасса Развитие техники плавания для пловцов на суше.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским ф

из культурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - в процессе проведения урока

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - в процессе проведения урока

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

метание малого мяча подвижной мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий,

включающие разнообразные прикладные на развитие основных физических упражнения. Общефизическая

подготовка. Упражнения, ориентированные на качества (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).

9 КЛАСС

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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)

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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 приёмы

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Опорные прыжки

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения на перекладине (мальчики)

Упражнения комбинации гимнастических брусках Упражнения на параллельных брусьях (мальчики) Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лёгкая атлетика Беговые

упражнения Прыжковые упражнения

Упражнения в метании малого мяча

Спортивные игры: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: вразделе гимнастика

Упражнения культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. элементы техники национальных видов спорта. Техничко-тактические действия и правила.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

Плавание. Имитация техники способов плавания кроль на груди, на спине, брасс Сухое плавание. ОФП пловца. Комплекс специальных упражнений пловца на суше

Упражнения на суше для кроля, брасса. Развитие техники плавания для пловцов на суше.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

5 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	3 часа
2	Легкая атлетика.	8 часов
3	Баскетбол.	16 часов
4	Гимнастика.	10 часов
5	Волейбол.	12 часов
6	Лыжная подготовка.	19 часов
7	Футбол.	11 часов
8	Баскетбол.	12 часов
9	Волейбол.	4 часа
10	Легкая атлетика.	6 часов
11	Плавание.	2 часа + 1
	Итого	105 часов

6 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	3 часа
2	Легкая атлетика.	12 часов
3	Баскетбол.	7 часов

4	Футбол, мини-футбол.	5 часов
5	Гимнастика с основами акробатики	12 часов
6	Волейбол.	9 часов
7	Лыжные гонки.	18 часов
8	Баскетбол.	4 часов
9	Волейбол.	6 часов
	Баскетбол	.(11ч)+3
10	Легкая атлетика.	7 часов
11	Футбол	4 часа
12	Плавание.	(2ч)+2
	Итого	105 часов

6 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	3 часа
2	Легкая атлетика.	12 часов
3	Баскетбол.	7 часов
4	Футбол, мини-футбол.	5 часов
5	Гимнастика с основами акробатики	12 часов
6	Волейбол.	9 часов

7	Лыжные гонки.	18 часов
8	Баскетбол.	4 часов
9	Волейбол.	6 часа
	Баскетбол	.(11ч)+3
10	Легкая атлетика.	7 часов
11	Футбол	4 часа
12	Плавание.	(2ч)+2
	Итого	105 часов

7 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	11 часа
2	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	10 часов
3	Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	5 часов
4	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2 часов
5	«Физическое совершенствование»	8 часов
6	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	3 часов
7	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	8 часов
8	Физическое совершенствование. Спортивно-	14 часов

	оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	
9	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа
10	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	7 часов
11	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	6 часов
12	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание	3 часа
13	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта.	4 часа
14	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	9 часа
	Итого	105 часов

8 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Знание о физической культуре.	5 часа
2	Легкая атлетика.	20 часов
3	Футбол.	11 часов
4	Гимнастика.	16 часов
5	Лыжные гонки.	16 часов
6	Волейбол.	16 часов

7	Баскетбол.	18 часов
8	Плавание	2 часа + 1 ч
	Итого	105 часов

9 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры.	1 час
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	7 часов
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	3 часа
4	Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1 час
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	9 часов
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	3 часа
	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1 час
5	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Национальный вид спорта борьба: технико-тактические действия и правила	14 часов
6	Физическое совершенствование: Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	6 часов
	Плавание.	1 час
7	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Передвижение	12 часов

	на лыжах различными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	
8	Плавание.	1 час
9	Физическое совершенствование: Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	13 часов
10	Плавание	1 час
	Сдача нормативов ГТО.	4 часа
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 час
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	1 час
	Физическое совершенствование: Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры – Футбол.	5 часов
11	Физическое совершенствование: Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры – волейбол.	9 часов
12	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1 час
13	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	1 часов
	Физическое совершенствование: Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры – Футбол.	5 часов
	Итого	102 часов

