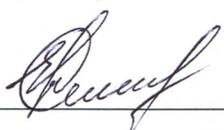


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 137 имени М.П. Агибалова» городского округа Самара

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара _____ Марков О.Е. Приказ № 243 /ОД от «30» августа 2019г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Сычева Е.М. « 30 » августа 2019г.</p> 	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей прикладного цикла Председатель ШМО _____ Ермандаева О.А. Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу «Физическая культура»  
для 5-9 классов

Разработана  
Ермандаевой О.А.,  
учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Физическая культура 5-9 классы составлена на основе авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура» 5-9 класс. М., Просвещение, 2011., в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Школы №137 г.о. Самара.

Учебники.

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура: 5-7 класс. М., Просвещение, 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 класс. М., Просвещение, 2015.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе-102 часа, в 6 классе-102 часа, в 7 классе-102 часа, в 8 классе-102 часа, в 9 классе 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»  
Рабочая программа рассчитана на 510 ч на 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

В авторскую программу были внесены следующие изменения:

### 5 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	26
Гимнастика	18	14
Баскетбол	27	17
Волейбол	18	27
Бадминтон	-	18
Кроссовая подготовка	18	-
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 6 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	38
Гимнастика	18	21

Баскетбол	27	15
Волейбол	18	30
Кроссовая подготовка	18	--
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 7 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	40
Гимнастика	18	21
Баскетбол	27	23
Волейбол	18	18
Кроссовая подготовка	18	--
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 8 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	36
Гимнастика	18	24
Баскетбол	27	24
Волейбол	18	18
Кроссовая подготовка	18	--
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 9 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	36
Гимнастика	18	24
Баскетбол	27	24
Волейбол	18	18
Кроссовая подготовка	18	--
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты.

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитания чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнения, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать для удовлетворения индивидуальных и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и 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 проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями 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 соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

#### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических 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 соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение длительно её сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### 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 физическими упражнениями и спортом;
- 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 партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок

в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю ;поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, особенно развить наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требованиями, корректировать свои действия с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи ,собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешить конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать ,аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соотношении с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- 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 важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечить их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение знания овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, 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 ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### Предметные результаты.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ;освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащении опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умение 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;

- 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; расширении двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и 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 самостоятельность при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

- умение 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;
- умение 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;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, как их следует организовать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умения проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,
- контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Ученик научится</b>	<b>Ученик получит возможность научиться</b>
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробежать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в горизонтальную цель; -бегать в равномерном темпе.	-пробежать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок; -выполнить кувырок вперед, назад; -выполнять стойку на лопатках.	-выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	- правилами технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике выполнения стойки и передвижений; -технике приема мяча снизу двумя руками; -технике выполнения нижней прямой подачи.

Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	-технике стойки и передвижения; -технике ведения мяча на месте; -технике ведения мяча с изменением направления; -технике броска снизу в движении.
Бадминтон	правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия.	

### 6 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробежать 30м,60м с опорой на одну руку; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в мишень и на дальность; -пробежать дистанцию 1000м без учета времени.	-пробежать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с опорой на одну руку; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель; - пробежать дистанцию 1000м на результат.
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения и висы; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	- технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча двумя руками сверху в парах; -технике приема мяча двумя руками снизу в парах; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест; -технике броска одной рукой от плеча после остановки; -технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; -технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.

7 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;</li> <li>-пробежать 30м,60м с низкого старта;</li> <li>-прыгать в длину с места и разбега;</li> <li>-метать мяч на дальность;</li> <li>-пробежать дистанцию 1500м без учета времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пробежать с максимальной скоростью 30 м,60 м с низкого старта;</li> <li>-технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега;</li> <li>-технике выполнения метания мяча на дальность;</li> <li>- пробежать дистанцию 1500 м на результат.</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>-выполнять строевые упражнения в висе;</li> <li>-выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения упражнений;</li> <li>- технику выполнения прикладных упражнений;</li> <li>-технике выполнения опорного прыжка;</li> <li>-технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);</li> <li>-технике выполнения мостика из положения стоя (д);</li> <li>-технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).</li> </ul>
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;</li> <li>-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>-выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике выполнения технических приемов;</li> <li>-технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку;</li> <li>-технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку;</li> <li>-технике выполнения нижней прямой подачи;</li> <li>-технике нападающего удара.</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления;</li> <li>-технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением;</li> <li>-технике передачи мяча в тройках со сменой мест;</li> <li>-технике штрафного броска.</li> </ul>

## 8 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;</li> <li>-пробежать 30м,60м,100 м с низкого старта;</li> <li>-прыгать в длину с места и разбега;</li> <li>-метать мяч 150г на дальность с разбега;</li> <li>-пробежать дистанцию 2000м без учета времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пробежать с максимальной скоростью 30 м,60 м ,100 м с низкого старта;</li> <li>-технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега;</li> <li>- технике выполнения метания мяча150г с 5-6 шагов разбега;</li> <li>- пробежать дистанцию 2000 м на результат.</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>-выполнять строевые упражнения в висе, также упражнения в равновесии;</li> <li>-выполнять гимнастические упражнения;</li> <li>-выполнять подтягивание в висе;</li> <li>-выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения прикладных упражнений;</li> <li>-технике выполнения опорного прыжка;</li> <li>-технике выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (м).</li> <li>-технике выполнения мост и поворот в упор на одном колене(д)</li> <li>-технике выполнения длинного кувырка (м), «Ласточки», «Колесо»</li> </ul>
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;</li> <li>-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>-выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике выполнения технических приемов;</li> <li>-технике передача мяча над собой во встречных колоннах;</li> <li>-технике верхней передачи в парах через сетку;</li> <li>-технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером;</li> <li>-технике нижней прямой подача, приему мяча.</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте;</li> <li>-технике броска двумя руками от головы с места;</li> <li>-технике верхняя передача в парах через сетку;</li> <li>-технике передача мяча над собой во встречных колоннах.</li> </ul>

## 9 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;</li> <li>-пробегать 60м,100м с низкого старта;</li> <li>-эстафетному бегу;</li> <li>-прыгать в длину с места и разбега;</li> <li>-метать мяч на дальность;</li> <li>-пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м) без учета времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пробегать с максимальной скоростью 60 м,100м с низкого старта;</li> <li>-технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи</li> <li>-прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости;</li> <li>- метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм;</li> <li>- пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (ю) на результат.</li> </ul>
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>-выполнять строевые упражнения в висе;</li> <li>-выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения упражнений;</li> <li>- технику выполнения прикладных упражнений;</li> <li>-технике выполнения опорного прыжка;</li> <li>-технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);</li> <li>-технике выполнения мостика из положения стоя (д);</li> <li>-технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).</li> </ul>
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;</li> <li>-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>-выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;</li> <li>-технике выполнения нападающего удара при встречных передачах;</li> <li>-технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой;</li> <li>-технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели;</li> <li>-техники игры нападения через зону.</li> </ul>
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- выполнять правильно технические приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технике выполнения штрафного броска;</li> <li>-технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;</li> <li>-позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях4х4,3х3.</li> </ul>

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

№ п/п	Раздел	Количество часов					
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
1.	Базовая часть	67	89	79	78	78	391
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27	30	18	18	18	111
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	21	21	24	24	104
1.4	Лёгкая атлетика	26	38	40	36	36	176

1.5	Кроссовая подготовка	-	-	-	-	-	-
2.	<i>Вариативная часть</i>	35	15	23	24	24	121
2.1	Баскетбол	17	15	23	24	24	103
2.2	Бадминтон	18	-	-	-	-	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>510</b>

#### Тематическое планирование 5-х классов

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	26	23		3
2.	Гимнастика	14	11		3
3.	Волейбол	27	25		2
4.	Баскетбол	17	15		2
5.	Бадминтон	18	16		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

#### Тематическое планирование 6-х классов

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	36	32		4
2.	Гимнастика	21	18		3
3.	Волейбол	30	27		3

4.	Баскетбол	15	13		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

#### Тематическое планирование 7-х классов

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	40	36		4
2.	Гимнастика	21	17		4
3.	Волейбол	18	15		3
4.	Баскетбол	23	20		3
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>88</b>		<b>14</b>

#### Тематическое планирование 8-х классов

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	36	32		4
2.	Гимнастика	24	21		3
3.	Волейбол	18	15		3
4.	Баскетбол	24	22		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

### Тематическое планирование 9-х классов

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	36	32		4
2.	Гимнастика	24	21		3
3.	Волейбол	18	15		3
4.	Баскетбол	24	22		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
1	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движением; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
	<b>Технические средства обучения</b>	
2	Компьютер, проектор, колонки	
3	Музыкальный центр	
	<b>Учебно-лабораторное оборудование</b>	
4	Щит баскетбольный игровой	
5	Щит баскетбольный тренировочный	
6	Стенка гимнастическая	
7	Скамейки гимнастические	
8	Стойки волейбольные	
9	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	

10	Перекладина гимнастическая пристенная	
11	Канат для лазания	
12	Обручи гимнастические	
13	Комплект матов гимнастических	
14	Перекладина навесная универсальная	
	<b>Средства первой помощи</b>	
15	Аптечка медицинская	
16	Стол для настольного тенниса	
17	Комплект для настольного тенниса	
18	Мячи футбольные	
19	Мячи баскетбольные	
20	Мячи волейбольные	
21	Сетка волейбольная	
	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>	
22	Спортивный зал игровой (гимнастический)	
23	Кабинет учителя	
24	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
25	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
26	Полоса препятствий	

### Приложения к программе

<b>Время проведения</b>	<b>Учитель</b>	<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
Сентябрь	Ермандаева О.А.	5-6 классы (мал)	Школьный турнир по футболу
Сентябрь	Ермандаева О.А.	7-9 классы (мал)	Первенство школы по футболу
Сентябрь	Ермандаева О.А.	5-11 классы(дев, мал)	Олимпиада физической культуры
Октябрь	Ермандаева О.А.	5-6 классы (дев, мал)	Школьные соревнования по пионерболу
Октябрь	Ермандаева О.А.	7-9 классы (дев, мал)	Первенство школы по волейболу
Ноябрь	Ермандаева О.А.	4 классы	Веселые старты!!!
Ноябрь, декабрь	Ермандаева О.А.	5-6 классы (дев, мал)	Школьный турнир по мини- баскетболу
Февраль	Ермандаева О.А.	7-9 классы	Школьный турнир по баскетболу
Февраль	Ермандаева О.А.	5-11 классы	Первенство школы по настольному теннису
Март, апрель	Ермандаева О.А.	5-8 классы (дев, мал)	Школьные соревнования по бадминтону
Май	Ермандаева О.А.	5-9 классы (дев, мал)	Первенство школы по легкой атлетике.