



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
№ 55 ГОРОДА ЛИПЕЦКА «ЛИНГВИСТ»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель НМС
_____ С.М. Бритвина
(протокол №1 от 29.08.2018 г.)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАОУ СШ №55
г. Липецка «Лингвист»
от 29.08.2018 г. № 170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5 – 8 КЛАССОВ

2018-2019 учебный год

5 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
 - *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

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. Кувырки.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Судейство.* Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Пионербол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

6 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах 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). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

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. Кувырки.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Судейство.* Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Пионербол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: технично-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

7 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

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

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

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; 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;

-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.

Получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости 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.

Получит возможность научиться:

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

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.

2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка

места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

8 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать / понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Вводный инструктаж по охране труда. История л/а. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Олимпийские игры древности и современности. Основы туристской подготовки.

История гимнастики. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Нормы коллективного взаимодействия

соревновательной деятельности.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Инструктаж по охране труда. Измерение ЧСС.

Командные (игровые) виды спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток). Элементы релаксации и аутотренинга. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Составление комплексов упражнений. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Освоение строевых упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость.

Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, метание малого мяча. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Медленный бег. Прыжки толчком двух ног.

Челночный бег.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Терминология и жестикуляция в баскетболе.

Взаимодействие двух игроков. Владение техникой броска мяча с боковых точек. Игра. Штрафной бросок.

- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Закрепление техники овладения мячом. Игра «Пионербол». Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование по физической культуре

№	Название раздела	5 класс	Контрольные мероприятия, (тесты, зачеты)
1	Основы физической культуры и здорового		

	образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	интегрировано	в ходе уроков (тестирование, зачёты)
2	Спортивные игры: Волейбол (пионербол) баскетбол футбол	18 21 6	2 4 1
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	4
4	Легкая атлетика	24	16
5	Кроссовая подготовка	18	1
Итого:		105	28

№ П/ П	Название раздела	6 класс	Контрольные мероприятия, (тесты, зачеты)
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	интегрировано	в ходе уроков (тестирование, зачёты)
2	Спортивные игры: Волейбол (пионербол) баскетбол	17 21	5 5
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	5
4	Легкая атлетика	25	16
5	Кроссовая подготовка	11	1
6	ОФП	10	
Итого:		105	32

№ П/ П	Название раздела	7 класс	Контрольные мероприятия, сроки (тесты, зачеты)
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	интегрировано	в ходе уроков (тестирование, зачёты)
2	Спортивные игры: волейбол баскетбол	12 8	9 6
3	Гимнастика с элементами акробатики	11	8
4	Легкая атлетика	17	9
5	Кроссовая подготовка	8	2
6	Массаж.	1	1
7	Лыжи.	2	1
8	Плавание.	1	1
Итого:		70	37

№ П/ П	Название раздела	7 А класс	Контрольные мероприятия, сроки (тесты, зачеты)
1	Основы физической культуры и здорового		

	образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	интегрировано	в ходе уроков (тестирование, зачёты)
2	Спортивные игры: волейбол баскетбол мини футбол	27 7 4	9 6 2
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	8
4	Легкая атлетика	22	9
5	Кроссовая подготовка	13	2
6	Массаж.	1	1
7	Лыжи.	2	1
8	Плавание.	1	1
	Итого:	105	39

№ П/ П	Название раздела	8 класс	Контрольные мероприятия, (тесты, зачеты)
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	интегрировано	в ходе уроков (тестирование, зачёты)
2	Спортивные игры: волейбол баскетбол футбол (мини футбол)	11 8 6	7 7
3	Гимнастика с элементами акробатики	15	10
4	Легкая атлетика	20	10.
5	Кроссовая подготовка	12	2
6	Массаж.	1	1
7	Лыжи.	9	1
8	Плавание.	1	1
6	Итого:	70	39