

Ленинградская область
Волосовский муниципальный район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято на педагогическом
совете
Протокол №8 от 22.08.2019



УТВЕРЖДЕН
приказом директора школы
от 28.08.2019 г. № 347

Приложение к основным образовательным
программам НОО, ООО, СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

МОУ «Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

наименование ОУ

Иванова Екатерина Владимировна,
Аверкин Даниил Эдуардович, Морщенин Николай Александрович.

Ф. И. О., категория

Физическая культура 5-9 класс

предмет, класс

5 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

6 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

7 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

8 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

9 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

кол-во часов в год, в неделю

Рабочая программа составлена на основе:

Примерной программы и авторской
программы «Комплексная
программа физического
воспитания учащихся 1-11
классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича
(М.: Просвещение, 2014 г.)

п. Сельцо
2019 г

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- планируемых результатов основного общего образования (формирования универсальных учебных действий)
- Программы Министерства образования РФ:

За основу берётся авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура» («Просвещение», М., 2011г.), утверждённая Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

1. Планируемые результаты освоения учебного процесса(курса).

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения 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;
- воспитание 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 учетом 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 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- 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 ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов 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 возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. -

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно. -

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом
- «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат,
- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- 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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, 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 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 учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии 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 одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать 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 значения 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 культурной 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 соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- 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 учетом 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 умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение 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 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение 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.
- Предметные результаты, так же как 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;
- знания 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 физическими упражнениями, 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 уважение 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной 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 с использованием физических упражнений 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 при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

По окончании основного общего образования учащиеся должны демонстрировать в области физической подготовки обязательный минимум физического развития:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

Наряду с учебными нормами проводятся также тесты по возрасту для оценки развития физических качеств детей из «Комплексной программы физического развития» В.И.Ляха редакции 2008г, где оценка идёт не по классу, а по возрасту учащихся т.к. в одном классе зачастую могут обучаться дети разных лет рождения.

Бег на 30м – тест на развитие скоростных качеств.

возраст	Уровень развития (сек)					
	мальчики			девочки		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
11	5,0 и ниже	5,5 – 6,1	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,7 – 6,3	6,4 и выше
12	4,9	5,4 – 5,8	6,0	5,0	5,4 – 6,0	6,2
13	4,8	5,2 – 5,6	5,9	5,0	5,5 – 6,2	6,3
14	4,7	5,1 – 5,5	5,8	4,9	5,4 – 5,9	6,1
15	4,5	4,9 – 5,3	5,5	4,9	5,3 – 5,8	6,0
16	4,4 и выше	4,8 – 5,1	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,3 – 5,9	6,1 и ниже
17	4,3	4,7 – 5,0	5,1	4,8	5,3 – 5,9	6,1

Челночный бег 3*10м – тест на развитие координации движений.

возраст	Уровень развития (сек)					
	мальчики			девочки		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
11	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше	8,9 и Ниже	9,3 – 9,7	10,1, и Выше
12	8,3	8,6 – 9,0	9,3	8,8	9,1 – 9,6	10,0
13	8,3	8,6 – 9,0	9,3	8,7	9,0 – 9,5	10,0
14	8,0	8,3 – 8,7	9,0	8,6	9,0 – 9,4	9,9
15	7,5	8,0 – 8,4	8,6	8,5	8,8 – 9,3	9,7
16	7,3 и выше	7,6 – 8,0	8,2 и ниже	8,4 и Выше	8,7 – 9,3	9,7 и ниже
17	7,2	7,5 – 7,9	8,1	8,4	8,7 – 9,3	9,6

возраст	мальчики			девочки		
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>

11	195 и выше	160 - 180	140 и ниже	185 и выше	150- 175	130 и ниже
12	200	165 – 180	145	190	155 – 175	135
13	205	170 – 190	150	200	160 – 180	140
14	210	180 – 195	160	200	160 – 180	145
15	220	190 – 205	175	205	165 – 185	155
16	230 и выше	195 – 210	180 и ниже	210 и выше	170 – 190	160 и ниже
17	240	205 - 220	190	210	170 - 190	160

Прыжок в длину с места – тест на развитие скоростно-силовых качеств.

Бег за 6 минут – тест на развитие выносливости.

возраст	Уровень развития (количество метров)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	1300 и выше	1000 - 1100	900 и ниже	1100 и выше	850 - 1000	700 и ниже
12	1350	1100- 1200	950	1150	900 – 1050	750
13	1400	1150- 1250	1000	1200	950- 1100	800
14	1450	1200- 1300	1050	1250	1000 - 1100	850
15	1500	1250 -1350	1100	1300	1050 - 1200	900
16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900

Подтягивание на перекладине – тест на развитие силовых качеств. (Мальчики – на высокой, девочки – на низкой)

возраст	Уровень развития (количество раз)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	6 и выше	4 – 5	1	19 и выше	10 – 14	4 и ниже
12	7	4 – 6	1	20	11 – 15	4
13	8	5 – 6	1	19	12 – 15	5
14	9	6 – 7	2	17	13 – 15	5
15	10	7 - 8	3	16	12 – 13	5
16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
17	12	9 - 10	5	18	13 - 15	6

Наклон вперед (из и.п. стоя, ноги вместе, выпрямлены в коленях) Тест на развитие гибкости.

возраст	Уровень развития (см)					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
11	10 и выше	6 – 8	2 и ниже	15 и выше	8 – 10	4 и ниже
12	10	6 – 8	2	16	9 – 11	5
13	9	5 – 7	2	18	10 – 12	6
14	11	7 – 9	3	20	12 – 14	7
15	12	8 – 10	4	20	12– 14	7
16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
17	15	9 - 12	5	20	12 - 14	7

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре (5-9класс)

- 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.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

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

Физическая культура, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

5 - 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-9 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания,

кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждению и профилактике травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-9 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-9 класс. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-9 класс. .Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 -9 классы)

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

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- 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 упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. (5-9классы).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта (общие положения)

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые упражнения.

Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки, со скакалкой, с обручем (элементы художественной гимнастики – девочки)

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.(спринт -30м. 60м, бег на средние дистанции – 300м, 400м. 800м, бег на длинные дистанции – 1000, 1500. 2000м., эстафетный бег.

Прыжковые упражнения(прыжки на одной, на двух, с поворотом на 180 градусов,. прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега и прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча (метание малого мяча с места и с разбега, метание в цель, метание из различных и.п.)

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах классическими и коньковыми лыжными ходами. Стойки спусков. Техника подъёмов. Техника торможений и поворотов.

Спортивные игры:

Волейбол,(стойка волейболиста, передвижения и остановки. Техника подачи мяча, техника приёма мяча, розыгрыш мяча, прямой нападающий удар, блокирование мяча, учебные игровые задания по атакующим и защитным действиям индивидуального и командного характера,. учебная и двусторонняя игра. Использование подвижных игр на этапе освоения игры.)

Баскетбол,(стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча. броски мяча, атакующие индивидуальные и командные действия, защитные индивидуальные и командные действия. Учебная игра в мини-баскетбол. Двусторонняя игра. Использование подвижных игр на этапе обучения баскетболу.

Кроссовая подготовка.

Кроссы различной протяжённости и интенсивности. Кроссы с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Чередование бега и ходьбы. Использование различных прыжковых элементов лёгкой атлетики во время кросса.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общефизической направленностью (общие положения)

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, прикладная подготовка.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

5 -9классы.

Волейбол. 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.

Баскетбол. 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.

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

Лёгкая атлетика. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

3. Тематическое планирование с указанием количества отводимых часов на освоение каждой темы.

5 – 9 классы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Классы					
		5	6	7	8	9	
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75	75	
1.1 -	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий					
1.2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий					
1.3	Физическое совершенствование						
1.3.1	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	
18	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21	
21	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	
18	Спортивные игры	волейбол	9	10	12	12	12
12		баскетбол	9	8	6	6	6
6	<i>Вариативная часть</i>	27	27	27	27	27	
27							
2.2	Легкоатлетические упражнения	4	4	4	4	4	
2.3	Лыжная подготовка		-	-	-	-	
2.4	Кроссовая подготовка	-	9	9	9	9	
2.5	Спортивные игры	волейбол	6	-	-	-	-
		футбол	12	6	6	6	6
		баскетбол	6	7	8	8	8
Всего часов:		102	102	102	102	102	

