

## Рабочая программа курса физической культуры основного общего образования для 5-9 классов

1. Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Лицей № 2» учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП МБОУ г. Мурманска лицея №2 с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура.

### I. Планируемые результаты обучения

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

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</p> <p>-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</p> <p>-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-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</p>	<p>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;</p> <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-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;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,</p>	<p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>-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;</p> <p>-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий</p>

<p>траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <p>-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p> <p>участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>-развитие морального</p>	<p>собственные возможности её решения;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <p>-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной</p>	<p>физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических</p>
--	--	---

<p>сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>-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;</p> <p>-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>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</p>	<p>деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;</p> <p>-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <p>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <p>-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p>	<p>действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <p>-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;</p> <p>-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.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <p>-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими</p>
---	--	---

<p>познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,</li> <li>- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять</li> </ul>	<p>- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>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.</p> <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</li> <li>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение культурой речи, ведение диалога в</li> </ul>	<p>упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li> </ul>
--	---	--

<p>своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>-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.</p> <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <p>-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</p> <p>-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <p>-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов</p>	<p>доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p>владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p><i>В области физической культуры:</i></p> <p>-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <p>-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;</p> <p>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм</p>	<p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <p>-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;</p> <p>-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;</p> <p>-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <p>-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;</p> <p>-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание</p>
---	---	--

<p>двигательной деятельности;  -формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;  -формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.  <i>В области коммуникативной культуры:</i>  -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;  -владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;  -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.  <i>В области физической культуры:</i>  владение умениями:  — в циклических и</p>	<p>занятий.</p>	<p>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.  <i>В области физической культуры:</i>  -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 закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;  -способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  -умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических</p>
---	-----------------	---

<p>ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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»; проплывать 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 четырёхшажного 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: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (палка, скакалка, обруч), или комбинацию, состоящую из гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); -демонстрировать</p>		<p>(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>
--	--	---

<p>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 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.</p>		
--	--	--

**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.

## 5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима в день; об одном из видов спорта из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять индивидуально-подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

### ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3х10м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, с	6,00	7,00		7,00	8,00	

Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в
Прыжок в длину с мета, см	150	140		140	130
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14
Лазание по канату, см	280	220		250	170
Подтягивание в висе, раз	4	2		-	-
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		14	8
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7,15	8,50
Бег на лыжах 2 км	-	б/в		-	б/в
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в

### 6 класс

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правила безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

#### ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег	8,7	9,3		9,2	9,9	

3x10м, с			ниже 4 баллов			ниже 4 баллов
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, с	7,3	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазание по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в	

### 7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствовать гармоническому развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

#### ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

	Оценка в баллах
--	-----------------

Задания	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3x10м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазание по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м	13,30	14,30	14,30	15,30		

### 8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ**

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазание по канату, см	400	300		-	-	
Лазание по канату на скорость 3м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в весе, раз	8	5		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	-	-	13,00	14,00		
Кросс 3000 м, с	17,00	18,00	-	б/в		
Кросс 4000м	-	б/в	-	б/в		

## 9 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирование двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видах спорта; организация тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

### ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3x10м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазание по канату, см	300	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200		-	-	
Подтягивание в висе, раз	9	6		-	-	
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	20	15		

Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м, с	15,50	17,00		-	-	
Кросс 5000м	-	б/в		-	б/в	

## II. Содержание предмета

### 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.

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.

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.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**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.

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

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

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

#### **5-9 классы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>
1	Знания о физической культуре	5	5	5	5	5
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	2	2	2	2
	Знания о спортивно - оздоровительной деятельности	3	3	3	3	3
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон)	26	26	26	26	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
4	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
5	Лёгкая атлетика	18	18	18	18	18
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
1	Физкультурно-оздоровительные упражнения	25	25	25	25	25

	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
--	--------------	------------	------------	------------	------------	------------

### Распределение часов содержания предмета

№	Основное содержание	Кол во час	классы				
			5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>140</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (теория)	15	3	3	3	3	3
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: -индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем; -простейшие комплексы ритмической гимнастики; -комплексы адаптивной физической культуры; -оздоровительная ходьба, оздоровительный бег; -физические упражнения туристической подготовки.	105	21 6 4 4 4 3	21 6 4 4 4 3	21 6 4 4 4 3	21 6 4 4 4 3	21 6 4 4 4 3
3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: -составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений; -организация и проведение инд. занятий, направленных на развитие основных систем организма; -контроль физической нагрузки и её регулирование	20	4 1 2 1	4 1 2 1	4 1 2 1	4 1 2 1	4 1 2 1
<b>II</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>300 +70</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (теория)	10	2	2	2	2	2
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: -гимнастика с элементами акробатики; -легкоатлетические упражнения; -упражнения лыжной подготовки; -спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон)	340	68 14 14 14 26	68 14 14 14 26	68 14 14 14 26	68 14 14 14 26	68 14 14 14 26
3	Способы спортивно-оздоровительной деятельности: -составление комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки; -планирование и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий; -наблюдение за режимами физической нагрузки; -судейство простейших соревнований.	20	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1
<b>III</b>	<b>Резерв учебного времени</b>	<b>70</b>	Включён в раздел физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью				
	<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Принципы отбора основного и дополнительного материала связаны с преемственностью целей образования с начальной школой.

Особенностями проведения занятий является использование учебного материала в зависимости от возрастно-половых особенностей учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса в Лицее № 2, регионально-климатическими условиями крайнего Севера. Резервное время включено в раздел спортивно-оздоровительной деятельности. Раздел физкультурно-оздоровительных упражнений включает в себя физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, способы физкультурно-оздоровительной деятельности и способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Учебный материал строится на базовых видах спорта: лёгкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, спортивных играх (баскетбол, волейбол, бадминтон), лыжной подготовке и физкультурно-оздоровительных упражнениях.

Проведение уроков и распределение тем построено таким образом: два урока в неделю отводится на занятия в спортивном зале (л\а, игровые виды), а на третьем уроке реализуется блок физкультурно-оздоровительных упражнений.

Занятия на лыжах выносятся за сетку часов и проводятся на ООО «Центральном стадион г. Мурманска».