

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Рекомендовано для  
утверждения ШМО  
Протокол  
от «29» августа 2016 г.  
№ 1

Утверждено  
Приказом  
от «31» августа 2016  
года № 280

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 5 – 9 классов

базовый уровень  
(в соответствии с требованиями Федерального компонента  
государственного стандарта общего образования (2004 г.)

г. Черногорск  
2016 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 05.03.2004 г. № 1089, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

Нормативный срок освоения программы по физической культуре - 5 лет.

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей обучающихся.

Особенностью урочных занятий является обучения базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка (при отсутствии соответствующих условий добавлены часы на кроссовую подготовку при изучении раздела «Легкая атлетика»).

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на разделы программы «Спортивные игры» увеличен за счет часов вариативной части.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: основы знаний о физической культуре, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика и кроссовая подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый учебный год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных тематических навыков и умений, развития двигательных способностей.

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		V	VI	VII	VIII	IX
Класс		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18	18	24	27	27
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	39	39	39	39	39
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
2.1	Спортивные игры	27	27	21	18	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

В соответствии с письмом Министерства образования и науки РФ "О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5-9 классов общеобразовательных учреждений РФ" теоретические уроки по Олимпийской тематике и Всероссийский комплекса ГТО включены в раздел «Основы знаний о физической культуре».

## **Работа с учащимися с нарушением состояния здоровья**

Учащиеся с нарушениями состояния здоровья содержание программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений, сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## **Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре**

##### **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. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

##### **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

##### **Приемы закаливания**

Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### **Волейбол (18 ч.)**

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. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Передача через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Баскетбол (27 ч.)**

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. Стойка игрока; перемещение в стойке. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Кувырк вперед и назад, стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (39 ч.)**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Метание теннисного мяча с места.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжок через препятствие.

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт. Челночный бег 3x10м. Бег 30 м, 60 м, 1500м.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30м. Бег с ускорением. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Развитие выносливости: кросс бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

## **6 КЛАСС**

### **Основы знаний о физической культуре**

#### **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.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

### **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Волейбол (18 ч.)**

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. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Прием и передача. Передача через сетку. Поддача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Нижняя прямая подача мяча.

### **Баскетбол (27 ч.)**

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. Стойка игрока; перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Техника ведения мяча. Броски мяча. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Прыжки со скакалкой. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя.

Акробатическая комбинация.

Висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (39 ч.)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Метание теннисного мяча.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки и многоскоки.

Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 4x19м. Бег 1000 м.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30м. Бег с ускорением. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Развитие выносливости.

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

## **7 КЛАСС**

### **Основы знаний о физической культуре**

#### **Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **Социально-психологические основы**

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 личности 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**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

### **Волейбол (18 ч.)**

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. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.

### **Баскетбол (27 ч.)**

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. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Нападение быстрым прорывом 21, 31. Учебная игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).

Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).

### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (39 ч.)**

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

Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Челночный бег 3x10. Бег на результат 60 м, 1500 м. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Спортивная игра «Лапта».

## **8 КЛАСС**

### **Основы знаний о физической культуре**

#### **Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **Социально-психологические основы**

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 личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

## **Культурно-исторические основы**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

### **Волейбол (18 ч.)**

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. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером, в тройках. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.

### **Баскетбол (27 ч.)**

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. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча разными способами. Ведение мяча. Бросок мяча в движении, с места. Личная защита. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Нападение быстрым прорывом 21, 31. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Прикладное значение гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Переноска партнера вдвоем на руках. Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами. ОРУ в движении. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. Лазание по канату в два приема.

Кувырок назад и вперед. Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад стойка «ноги врозь». Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе (мальчики).

Кувырок назад в полушпагат. Мост и поворот в упор на одном колене. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок мальчики –согнув ноги через козла в длину (высота 110м); девочки –прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110м).

### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (39 ч.)**

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

Низкий старт. Барьерный бег. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: девочки-1500 м, мальчики- 2000 м.

Развитие выносливости: кросс до 16 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.

Спортивная игра «Лепта».

## 9 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

#### **Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Пользование баней. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

### **Волейбол (18 ч.)**

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. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

### **Баскетбол (27 ч.)**

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. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок. Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка» и защите «заслон».

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий. Техника безопасности на гимнастических снарядах, страховка, самостраховка и помощь. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Прикладные упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад.

Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с места, с трех шагов разбега. Подъем переворотом силой (мальчики).

Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Подъем переворотом махом (девочки).

Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 115 см), девочки -ноги врозь через козла в ширину (высота 110см).

### **Легкая атлетика и кроссовая подготовка (39 ч.)**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт до 30 м. Барьерный бег. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 30м,60м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность. Метание мяча в цель с разбега. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в равномерном темпе до 20 минут. Спортивные игры. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).

### **Тематическое планирование ( 3 часа в неделю)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов					Итого
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока					
2	Волейбол	18	18	18	18	18	90
3	Баскетбол	27	27	27	27	27	135
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	90
5	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	105
6	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18	90
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>510</b>

### Требования к уровню подготовки выпускников

**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.