

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА имени
Ф.Э.ДЗЕРЖИНСКОГО с.КАЙ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ ВЕРХНЕКАМСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
№1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ ООШ с.Кай
Е.Г.Казаковцева
Приказ от 31.08.2023 №93

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

7-9 классы

2023-2024 учебные годы

с.Кай,

2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17.12.2010 с изменениями и дополнениями); на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы «Физическая культура». 5-9 класс М. «Просвещение» 2012 и авторской программы Физическая культура 5-9 классы Лях В. И. М. «Просвещение» 2016

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

Автор учебника	Наименование предмета	Издательство	Год издания
Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского	«Физическая культура 5-7 классы Физическая культура 8-9класс	М. «Просвещение» М. «Просвещение»	2018 2018

Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Физическая культура как область знаний» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека, содержат следующие сведения: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел изучается в ходе урока и проходит сплошной линией по предмету физическая культура 5-9кл.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Содержание раздела «Физическое совершенствование»

ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Подраздел "Спортивно-оздоровительная деятельность "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)." перераспределен на внеурочную деятельность «Игровое ГТО».

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам легкая атлетика, лыжные гонки, проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Раздел Плавание перенесен во внеурочную деятельность «Школьный спортивный клуб»

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).".

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Цель изучения физической культуры:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение физической культуры направлено на решение следующих **задач**:

- **укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- **обучение** навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- **воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно учебному плану МКОУ ООШ с.Кай по предмету «Физическая культура» отводится:

7 класс- (при продолжительности учебного года 34 недели) -2 часа в неделю –68 часа

8 класс- (при продолжительности учебного года 34 недели) -2 часа в неделю –68 часа

9 класс- (при продолжительности учебного года 34 недели) -2 часа в неделю –68 часа

Планируемые результаты освоения учебного предмета. «Физическая культура» 7-9 класс

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,

классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

(Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».)

Основные виды учебной деятельности учащихся 7 класса

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	
История физической культуры	
<i>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.</i>	Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями; Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.
<i>Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i> Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Знать историю развития ГТО в СССР.
Физическая культура человека	
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц.
Всестороннее и гармоничное физическое	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	Соблюдают основные гигиенические правила.
Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2:Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	
Знания о физической культуре	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Беговые упражнения	описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;
Прыжковые упражнения	описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств;
Метания малого мяча	описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать;

	оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	
Знания о физической культуре	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Акробатические упражнения	соблюдать правила и технику безопасности;
Опорные прыжки	различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;
	описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;
	составлять простейшие комбинации упражнений
	освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;
	освоить и соблюдать правила соревнований;
	выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
	измерять результаты и помогать их оценивать;
	оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<i>Лыжная подготовка</i>	
Знания о физической культуре	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Освоение лыжных ходов	соблюдать правила и технику безопасности;
	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;
	описать технику изучаемых лыжных ходов;
	моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
	применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<i>Спортивные игры</i>	
Знания о физической культуре	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Баскетбол	овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;
Футбол	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Волейбол	соблюдать правила и технику безопасности;
	описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;
	моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;
	осуществлять судейство игры;

	выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной(физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс **Раздел 1. Физическая культура как область знаний**

1.1 История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1.3 Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Недельный двигательный режим в соответствии с ВФСК ГТО для своей ступени

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

3.2.2 Легкая атлетика

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

3.2.3 Спортивные игры :

техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физическая деятельность

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

	Раздел учебной программы	Количество часов.
1	Физическая культура как область знаний	
1.1	История и современное развитие физической культуры	1
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1
1.3	Физическая культура человека	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой Рефераты и проекты	1
3	Физическое совершенствование	
3.1	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u>	2
3.2	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u>	

3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	9
3.2.2	Легкая атлетика	12
3.2.3	<u>Спортивные игры</u>	
3.2.4	<i>Баскетбол</i>	10
3.2	<i>Волейбол</i>	10
3.2	<i>Футбол, мини-футбол</i>	4
3.2	<i>Лыжные гонки</i>	16
3.3	<u>Прикладно-ориентированная физическая деятельность</u>	Изучается входе урока
Всего 68		

Ученик, окончивший 7 класс, 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 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

Ученик, окончивший 7 класс, 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» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- демонстрировать уровни физической подготовленности учащихся 7-го класса

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 7-го класса (13–14 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень

Бег на 30 м, сек.	4,8	5,3	5,8	5,0	5,5	6,0
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,3	8,8	9,3	8,7	9,2	9,7
Прыжок в длину с места, см	200	185	170	180	165	150
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	20	15	10
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, ± см	+9	+7	+4	+18	+13	+8
Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	24	19	15	21	18	14
Бег на 1000 м, мин., сек.	4.15	5.00	5.45	5.00	5.45	6.30

Содержание учебного предмета физическая культура 8 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	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
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.</p> <p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки).</p> <p>Акробатические комбинации – юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>

3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом(3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол</p>

3.6	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Основные виды учебной деятельности учащихся 8 класса

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.

обороне» (ГТО)»	
Физическая культура человека	
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки
Раздел 2: Физическое совершенствование	
Лёгкая атлетика	

<p>Знания о физической культуре</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Прыжки в длину Прыжки в высоту</p> <p>Метания мяча в цель и на дальность</p>	<p>Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.</p> <p>описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости,</p>

<p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p> <p>описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;</p> <p>составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>	<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;</p> <p>соблюдать технику безопасности;</p> <p>осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p> <p>знать и соблюдать правила соревнований;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<p><i>Спортивные игры</i></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя</p>

Футбол Волейбол	и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 8-го класса (14–15 лет)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	4,6	5,1	5,6	4,9	5,4	5,9
Челночный бег 3×10 м, сек.	8,0	8,5	9,0	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места, см	210	195	180	190	175	160
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	11	8	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	-	-	-	18	14	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, ± см	+11	+8	+5	+20	+15	+9
Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	24	20	16	22	19	15
Бег на 1000 м, мин., сек.	4.00	4.45	5.30	4.50	5.35	6.20

Тематическое планирование (8класс)

	Раздел учебной программы .	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч).	
1.1	Физическая культура человека	2
1.2	Страницы истории.	2
1.3	Физическая культура (основные понятия)	4
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
2.1	Легкая атлетика	12
2.2	Волейбол	10
2.3	Гимнастика	10
2.4	Лыжная подготовка	11
2.5	Баскетбол	10
2.6	Футбол, мини-футбол	3
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Всего 68		

Основные виды учебной деятельности учащихся 9 класса

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.

<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России</p> <p>Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
<p>Физическая культура человека</p>	
<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;</p> <p>руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;</p> <p>раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений</p>	<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью</p> <p>Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p> <p>Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>	<p>Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;</p> <p>использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений</p> <p>определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;</p> <p>характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>
<p>Совершенствование физических способностей</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья</p>

<p>Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно- ориентированные упражнения.</p>
<p>Раздел 2: Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Лёгкая атлетика</i></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Прыжки в длину Прыжки в высоту</p> <p>Метания мяча в цель и на дальность</p>	<p>Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	
<p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности;</p>

<p>Строевые упражнения Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Прикладная подготовка</p> <p>Организаторская подготовка</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<p><i>Лыжная подготовка</i></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Освоение лыжных ходов</p>	<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<p><i>Спортивные игры</i></p>	
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Баскетбол</p> <p>Футбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p>

	осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям. Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект.

Тематическое планирование (9класс)

	Раздел учебной программы .	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч).	
1.1	Физическая культура человека	2
1.2	Страницы истории.	2
1.3	Физическая культура (основные понятия)	4
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
2.1	Легкая атлетика	12
2.2	Волейбол	10
2.3	Гимнастика	10
2.4	Лыжная подготовка	11
2.5	Баскетбол	10
2.6	Футбол, мини-футбол	3
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Всего 68		

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физически е	Контрольн ое	Воз-раст	Уровень	
				мальчики	девочки

	способност и	упражнени е (тест)		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростны е	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координац ионные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	145	165 - 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 - 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 - 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 - 205	220	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	2	6 - 8	10	5	9 - 11	16
			13	2	5 - 7	9	6	10 - 12	18
			14	3	7 - 9	11	7	12 - 14	20
			15	4	8 - 10	12	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из вися	11	1	4 - 5	6 и выше	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	1	4 - 6	7	4	11 - 15	20
			13	1	5 - 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 - 8	10	5	12 - 13	16

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	8	—

	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Система оценки достижения формируемых результатов освоения
предмета «Физическая культура»

При оценивании **знаний** по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Далее приводятся примеры.

Тема I. История физической культуры. Олимпийские игры древности

В данном примере ученик должен выполнить 10 заданий. Ученик получает оценку «5» за 9-10 правильных ответов, оценку «4» – за 7-8 правильных ответов, оценку «3» – за 5-6 верных ответов.

1. Первые ... появились в первобытном обществе. Человек должен был добывать себе еду, защищаться от диких животных. Для этого первобытные люди учили своих детей метать камни, лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать.

2. На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным из них было пятиборье – В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пентатлона, в программу Игр входили соревнования по... .

3. Дистанция для бега равнялась ... ступням, что равнялось

4. В каждом виде программы определялся победитель. Высшую награду получал... . Ему вручали ... или..., на родине победителя устанавливали его ... , его изображали

5. Первым победителем Игр был атлет из города ..., звали его Наиболее прославленными из героев древних олимпийских состязаний были бегун... с острова ..., борец ... из города

6. Юношеские состязания впервые были включены в программу игр в ... до н.э. Дистанция бега для юношей составляла ... длины беговой дорожки стадиона.

7. Проводили и судили Игры... . Они были и ... и

8. На играх запрещалось применять

9. Игры в древней Олимпии проходили на протяжении... и продолжались после захвата греческих земель Римом. В... римский император ... запретил их проведение по религиозным соображениям.

10. Многие сооружения в Олимпии были разрушены, и идея Олимпийских игр была забыта более чем на

Тема II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений.

Пример:

1. Легкая атлетика

-Техника высокого старта:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено технически правильно;

оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная постановка рук, ног, туловища, голова опущена вниз);

оценка «3» ставится за грубые ошибки (туловище прямое, одноименная постановка рук и ног, широко расставлены ноги, медленные шаги широкие, взгляд вниз).

- Техника бега с высоким подниманием бедра:

оценка «5» ставится согласованную работу рук и ног;

оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная работа рук и туловища); оценка «3» ставится, когда есть грубая ошибка (опускание на пятку).

Календарно-тематическое планирование 8 класс

	Темы уроков	Дата проведения	УУД
	Легкая атлетика (12)		
1	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Вводный инструктаж.		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
2	<i>Физическая культура в современном обществе..</i> Высокий старт. <i>Спринтерский бег.</i> Правила ТБ.		
3	<i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i> Подтягивание (мальчики). Поднимание туловища (девочки). ГТО (сила)		
4	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Комплекс утренней гимнастики. Бег 60 м (на результат). Г.Т.О. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>		
5	<i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. (быстрота)		
6	<i>Прыжок в длину с места.</i> Встречная эстафета. <i>Прыжковые упражнения.</i>		
7	Прыжок в длину с места (на результат). Прыжок на скакалке. ГТО		

8	Оценка эффективности занятий. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча в цель.		
9	Метание малого мяча в цель. Игра футбол.		
10	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Челночный бег. Игра футбол.		
11	Разновидности бега и ходьбы. Низкий старт.		
12	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Бег 1500 м на выносливость. Г.Т.О.		
	Подвижные игры с элементами баскетбола (5).		
13	Техника передвижений и остановок с мячом. Правила спортивных игр.		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс
14	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Ведение мяча. Ловля и передача. (ловкость)		и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15	Броски двумя руками с места и в движении. Игра стритбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в стритбол (баскетбол).		
16	Бросок мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.		
17	Ловля и передача мяча в движении. Игра в баскетбол.		
	Гимнастика (12).		
18	Коррекция осанки и телосложения. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Организующие команды и приемы.		Познавательные: самостоятельно ставят, выделяют и формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач
19	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Подтягивание. Техника выполнения висов.		Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
20	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подтягивание на результат. Стойка на лопатках. Перекаты. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Передвижение в висах и упорах.		Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное и

21	Акробатика. Кувырок в перед, стойка на лопатках.		доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22	Акробатика. Кувырок вперед-назад.		
23	«Мост» с помощью и самостоятельно. Перекаты.		
24	Кувырок назад. Стойка на лопатках.		
25	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» самостоятельно.		
26	Два кувырка слитно. Выполнение комбинаций упражнений. <i>Лазание, перелезание, ползание.</i>		
27	Кувырок вперед-назад. Стойка на голове и руках		
28	Стойка на голове и руках. «Мост».		
29	Связка упражнений. Упражнения на гибкость.		
	Лыжная подготовка (16).		
30	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Подбор лыж, ботинок, палок.		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
31	Совершенствовать технику лыжных ходов. Скользящий шаг. <i>Передвижение на лыжах разными способами.</i>		
32.	Попеременный 2-х-шажный ход. Игры на лыжах.		
32	Одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой».		
33	Одновременный одношажный ход. <i>Торможение упором.</i>		
34	<i>Повороты</i> на лыжах переступанием. Торможение.		
35	Прохождение дистанции 1-2 км. . Эстафеты на лыжах.		
36	Попеременный 2-х-шажный, одновременный бесшажный ход		
37	<i>Подъем</i> «полуёлочкой», «ёлочкой». Подвижные игры на лыжах.		
38	Торможение и повороты на лыжах. Эстафеты.		
39	Одновременный одношажный и 2-х-шажный ход. <i>Спуск с горы.</i>		
40	Прохождение дистанции 1 км. на время. Спуск и подъем с горы.		
41	Контроль техники спусков со склонов.		
42	Совершенствование подъемов, торможений, поворотов.		
43	Прохождение дистанции 2 км. на время Г.Т.О.		
44	Прохождение дистанции 3 км без учета времени		
	Спортивные игры (13).		
45	Техника безопасности при игре волейбол. Стойки игрока.		Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя
46	Правила игры в волейбол. Перемещения игрока.		
47	Верхняя передача мяча над собой. Нижний прием.		
48	Верхняя передача, нижний прием мяча.		
49	Подача мяча – нижняя, боковая. Игра пионербол.		
50	Подача мяча. Игра «Пионербол » с элементами волейбола.		
51	Нижний прием мяча. Нижняя прямая подача.		

52	Верхняя передача и нижний прием мяча в парах. Игра в волейбол.		<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
53	Совершенствование техники передачи мяча.		
54	Прямой нападающий удар. Поддача мяча.		
55	Верхняя передача и нижний прием мяча.		
56	<i>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</i> Игра волейбол по основным правилам.		
57	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>		
	Легкая атлетика (12).		
58	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег 30 м.		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
59	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Прыжок в длину с места. Челночный бег.		
60	Подтягивание. Прыжок в длину с места.		
61	Бег 60 м. Поднимание туловища. Эстафетный бег. Г.Т.О.		
62	Эстафетный бег. Финиширование .Основы знаний по туризму. <i>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i>		
63	Обучение прыжка в высоту (перешагиванием).		
64	Совершенствование прыжка в высоту (перешагиванием). <i>Преодоление препятствий разной сложности.</i>		
65	Прыжок в высоту способом «перешагиванием» - контроль		
66	<i>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени.</i> Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.		
67	Игра футбол. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.</i>		
68	Бег 1500м. на время. ГТО.		
	Итого – 68 ч.		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

	Темы уроков	Дата проведения	УУД
	Легкая атлетика (12)		
1	Вводный инструктаж. Правила Т.Б. <i>Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
2	Спринтерский бег. Равномерный бег на выносливость. <i>Современные Олимпийские игры.</i>		
3	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		
4	Бег 60 м (на результат). Финиширование. ГТО.		
5	Подтягивание, поднимание туловища. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>		
6	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>		
7	Бег в равномерном темпе (10').		
8	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.		
9	Кроссовый бег. Игра футбол.		
10	Метание малого мяча на дальность. ГТО.		
11	Равномерный бег 2000м (на выносливость)		
12	Бег 2000м (на результат). Г.Т.О. <i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i>		
	Подвижные игры с элементами баскетбола(5).		
13	Т.Б. при игре в баскетбол. <i>Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.</i>		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят</p>
14	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча. <i>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</i>		
15	Ведение мяча. Ловля и передача в парах. Игра - мини-баскетбол.		
16	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча по кольцу. Бросок мяча после ведения. Игра - баскетбол. Учебная игра баскетбол.		<p>необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p>

17	Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Бросок мяча одной рукой. Броски мяча в кольцо с точек. Учебная игра – баскетбол. Стритбол		<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
	Гимнастика (12).		
18	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Оказание первой помощи. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>		<p>Познавательные: самостоятельно ставят, выделяют и формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>
19	Подтягивание. Поднимание туловища. Упражнения на гимнастической стенке. Висы (развитие силы). <i>Коррекция осанки и телосложения.</i>		<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>
20	Подтягивание на результат. Висы (развитие силы). Акробатика. <i>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</i>		<p>Личностные: ориентируются на активное и доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
21	Кувырок вперед-назад, длинный кувырок(стойка ноги врозь). Прыжковые упражнения <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>		
22	Равновесие. Длинный кувырок. Стойка на голове, «мост» с поворотом.		
23	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках. Равновесие.		
	<i>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</i>		
24	Стойка на голове и руках, кувырок назад. Обучение переворот боком (колесо).).		
25	Два кувырка слитно. Переворот боком (колесо). Выполнение комбинаций упражнений. <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения</i>		
26	Длинный кувырок, мост из положения стоя. Стойка на руках		

27	Техника выполнения акробатических упражнений. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i>		
28	Тест на гибкость. Контроль комбинаций из изученных элементов.		
29	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов. <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>		
	Лыжная подготовка (16).		
30	Инструктаж по Т.Б. на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях (<i>выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью</i>)		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
31	Подбор лыж, ботинок, палок. <i>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.</i> Попеременный 2-х-шажный ход.		
32.	Одновременный одношажный ход. Игры на лыжах.		
32	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (стартовый разгон).		
33	Одновременный 2-х-шажный ход. <i>Подъем и спуск с горы.</i>		
34	Переход с попеременных ходов на одновременный. Обучение конькового хода. Совершенствование спуска и подъема.		
35	Контроль техники лыжных ходов.		
36	<i>Поворот на месте и в движении «плугом».</i> Эстафеты на лыжах		
37	Совершенствование техники лыжных ходов. <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>		
38	Поворот «плугом». Совершенствование техники спусков и подъемов. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможения.</i>		
39	Прохождение на лыжах дистанции 2 км. на время.		
40	Прохождение на лыжах дистанции 3 км. на время. Г.Т.О.		
41	Подъем «елочкой». Коньковый ход.		
42	Основные способы передвижения на лыжах . Способы закаливания организма.		
43	Прохождение на лыжах дистанции 5 км без учета времени.		
44	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафеты.		
	Спортивные игры (13).		

45	Правила ТБ. Ловля и передача мяча.		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>
46	Ведения мяча. Бросок мяча после ведения		
47	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения и передачи мяча.		
48	Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок.		
49	Учебная игра – баскетбол. Стритбол		
50	Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра – баскетбол.		
51	Правила игры волейбол. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.</i> Перемещение игрока. Верхняя передача мяча		
52	Нижний прием мяча. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. <i>Правила спортивных игр. Игры по правилам.</i>		<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
53	Нападающий удар. Учебная игра.		
54	Прием мяча после подачи и передача мяча.		
55	Верхняя подача мяча. Игра волейбол.		
56	Совершенствование приемов и передачи мяча. Игра в волейбол		
57	Игра волейбол по основным правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>		
	Легкая атлетика (12).		
58	Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)ГТО. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>		<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу; понимают значение физического развития человека и принимают его.</p>
59	Низкий старт 60 м. Специальные беговые упражнения. <i>Легкая атлетика: беговые упражнения.</i>		
60	Прыжок в длину с места. Подтягивание. Эстафетный бег. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</i>		
61	Бег 60м. Эстафетный бег. Г.Т.О. <i>Специальная физическая подготовка.</i>		

62	Эстафетный бег. Бег 300 м. Финиширование. <i>Основы туристской подготовки. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i>	
63	Поднимание туловища. Подтягивание. Г.Т.О. Прыжки на скакалке.	
64	Равномерный бег на выносливость Прыжок в высоту с разбега	
	(«перешагивание»). <i>Прыжковые упражнения.</i>	
65	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - контроль. Игра футбол	
66	Бег 1000 м. Метание мяча. <i>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени.</i>	
67	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Г.Т.О.	
68	Бег 2000 м. Г.Т.О. Игра футбол. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол</i>	
	Итого – 68 ч.	

*Техника движений и ее основные показатели. – темы из раздела «Основы знаний о физической культуре»

**Подготовка к занятиям физической культурой.- темы из раздела «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

***Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени - темы из раздела «Физическое совершенствование»

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Учебник «Физическая культура. 5-7 класс». Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.Просвещение	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для обучающихся	
2.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	

4.1	Ноутбук	
4.2	Многофункциональный центр	
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакунка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
5.22	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.23	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.24	Сетка волейбольная	Д
5.25	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

ЛИТЕРАТУРА

- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.-: Просвещение, 2020.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2020.
- Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие/А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- М.: Планета, 2021.

УМК

Физическая культура. 5-7 классы: учеб.д ля общеобразоват. Организаций /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова и др.; под ред. М.Я.Виленского- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018.