

Муниципальное образование Новокубанский район, станица Бесскорбная  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная  
общеобразовательная школа №31  
имени П.Я. Штанько станицы Бесскорбной  
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического

совета

от 31 августа 2023 года

протокол № 1

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ С.В. Тишина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы

Количество часов \_\_\_\_\_ 510 \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_ Дьяченко Виталий Александрович \_\_\_\_\_

Программа разработана на основе ФГОС основного общего образования; примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования; УМК по физической культуре: УМК «Физическая культура» 5-7 классы. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., УМК «Физическая культура» 8-9 классы. Лях В.И.; авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы» Автор: В.И.Лях - М.: Просвещение, 2016 г.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой в 5-9 классах.. При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы школы. При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на раздел «Кроссовая подготовка» и увеличено количество часов в разделе «Спортивные игры».

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Разработанная рабочая программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

**1. Патриотического воспитания:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**2. Гражданского воспитания:** готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества,

родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

**3. Духовно-нравственного воспитания:** ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

**4. Эстетического воспитания:** формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

**5. Ценности научного познания:** ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

**6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда

для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**7. Трудового воспитания:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**8. Экологического воспитания:** экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

#### **1. Овладение универсальными познавательными действиями.**

Базовые логические действия: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия: формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинноследственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией: применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## **2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

Общение: уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы. Совместная деятельность (сотрудничество): понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

### **3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

Самоорганизация: выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия): давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект: управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других: осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»**

<b>Выпускник научится</b>	<b><i>Выпускник получит возможность научиться</i></b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации	• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов</i>

в современном обществе;	<i>Олимпийских игр</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их</i></li> </ul>



индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	<i>оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
<b>Физическое совершенствование</b>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	<i>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	<i>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	<i>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i>
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах	<i>выполнять техникотактические действия национальных видов спорта;</i>

из числа хорошо освоенных упражнений	
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i>
<b>выполнять основные технические действия самбо</b>	<i>выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;</i>
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**5 класс- 102 часа**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Роль пьера де кубертена в становлении развитии олимпийских игр современности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Организация мест занятий физической культурой.

**Физическая культура человека**

Человек-части тела, мышцы, кости и суставы.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Соблюдение режима дня и личной гигиены.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые положением вфск «гто».

**Легкая атлетика**

Тб на занятиях легкой атлетики. Старт из различных исходных положений. Финиширование.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивно-оздоровительная деятельность (подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским

физкультурноспортивным комплексом «готов к труду и обороне» (гто)» (абзац введен приказом минобрнауки рф от 23.06.2015 n 609).

### **Гимнастика с основами акробатики**

Правила по т/б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.

Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии

Упражнения на низкой и высокой перекладине: висы стоя; висы лёжа; висы простые; висы на гимнастической стенке.

Гимнастическая перекладина (низкая) - упражнения из различных п., висы упоры. Гимнастическая перекладина низкая –подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическое бревно: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами; равновесие на одной ноге.

Упражнения на гимнастических брусках м - подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в вися, махом назад соскок. Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

### **Легкая атлетика**

Бег с ускорением: от 30 до 50 м.

Гладкий бег: с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, по размеченным беговым дорожкам.

Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/б 3x10м. Специальные беговые упражнения и задания.

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (в парах, тройках, четверках).

Бег на результат 60м. Вфск «гто»

Прыжки в высоту: с места и с небольшого разбега; с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжок в длину способом согнув ноги: с места; с короткого разбега.

Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат. Вфск «гто»

Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Вфск «гто»

Метание малого мяча с места из положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.

Метание теннисного мяча в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.

Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание мяча(150г) с разбега на результат. Вфск «гто»

### **Спортивные игры**

#### **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол**

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

#### **Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол**

Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча: у сетки и в прыжке через сетку; сверху, стоя спиной к цели; сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча: снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку; отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощённым правилам волейбола. Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.

#### **Спортивные игры с элементами гандбола**

Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.

#### **Спортивные игры с элементами футбола**

Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

#### **Кроссовая подготовка**

Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе. Бег «фартлек». Смешанное передвижение. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.

Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Подвижные игры:

«невод», «вызов номеров» «перебежка с выручкой», «выбивной», «резиночки». Шестиминутный бег на результат. Вфск "гто" бег 1000м на результат. Вфск "гто"

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Многоскоки. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения

**6 класс – 102 часа**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 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 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. **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). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **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).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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. Общефизическая 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, плавание, спортивные игры).

## **7 класс – 102 часа**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

#### **Физическое совершенствование**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурноспортивным комплексом «готов к труду и обороне» (гто)» (абзац введен приказом Минобрнауки рф от 23.06.2015 n 609.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика.**

Нормативы вфск «гто»: высокий старт от 30 до 40 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 10-12 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух с трех шагов. Прыжки и многоскоки. Нормативы вфск «гто»: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Бег на результат 60 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Нормативы вфск «гто»: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Нормативы вфск «гто»: скоростной бег до 60 м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Правила тб на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 10-12 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух с трех шагов. Прыжки и многоскоки. Нормативы вфск «гто»: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений различными способами. Бег на результат 60 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.

Эстафеты. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Нормативы вфск «гто»: бросок набивного мяча 2 кг с шага снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

#### **Кроссовая подготовка.**

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Нормативы вфск «гто». Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Бег на 800 м. Особенности бега на подъём. Особенности бега при групповом старте. Бег по пересеченной местности. Кросс 1500м. Особенности бега по траве. Нормативы вфск «гто»: кросс 1000м. Особенности бега при спуске. Нормативы вфск «гто»: кросс 2000м без учета времени. Особенности бега по скользкому грунту. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.

Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Специальные беговые упражнения.

Бег в гору и с горы. Встречные эстафеты.

Равномерный бег до 4 минут девочки; до 6 минут мальчики.

Кросс 500м. Особенности бега при групповом старте.

#### **Спортивные игры.**

##### **Футбол.**

Тб на уроках футбола. История футбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке, ускорение, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Основные правила игры в футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения.

Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

### **Гандбол**

Тб на уроках гандбола. История гандбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Правила игры в гандбол. Остановка двумя шагами прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Игры. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игры. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Взаимодействие двух игроков, игра «отдай мяч и выйди».

### **Баскетбол.**

Тб на уроках баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Основные правила игры в баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Нападение быстрым прорывом (1:0). Ведение мяча не ведущей рукой без сопротивления защитника. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

### **Волейбол.**

Тб на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры в волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Эстафеты с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Тб и страховки на уроках гимнастики. История гимнастики. Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатки. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Акробатические упражнения: мальчики: стойка на голове с согнутыми руками; девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения : сочетание различных положений рук, ног, туловища. Мальчики - поднимание прямых ног. Девочки - поднимание ног согнутых в коленях. Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги; девочки прыжок ноги врозь. Лазание по канату и гимнастической лестнице. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазание по канату в три приема. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание и перелезание. Лазание по канату: мальчики - без помощи ног на время; девочки - в три приема. Контрольный урок. Висы : мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, девочки- махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на н/ж. Висы: мальчики- махом назад



соскок; девочки- размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. Висы и упоры. Упражнения на брусьях. Упражнения на гимнастической лестнице.

## **8 класс – 102 часа**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)

#### **Физическое совершенствование**

подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурноспортивным комплексом «готов к труду и обороне» (гто)» (абзац введен приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Легкая атлетика.**

Нормативы вфск «гто»: высокий старт от 30 до 40 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 10-12 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух с трех шагов. Прыжки и многоскоки. Нормативы вфск «гто»: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. Бег на результат 60 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Эстафеты. Нормативы вфск «гто»: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Нормативы вфск «гто»: скоростной бег до 60 м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Правила тб на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 10-12 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух с трех шагов. Прыжки и многоскоки. Нормативы вфск «гто»: бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений различными способами. Бег на результат 60 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.

Эстафеты. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Нормативы вфск «гто»: бросок набивного мяча 2 кг с шага снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

#### **Кроссовая подготовка.**

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Нормативы вфск «гто». Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Бег на 800 м. Особенности бега на подъём. Особенности бега при групповом старте. Бег по пересеченной местности. Кросс 1500м. Особенности бега по траве. Нормативы вфск «гто»: кросс 1000м. Особенности бега при спуске. Нормативы вфск «гто»: кросс 2000м без учета времени. Особенности бега по скользкому грунту. Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.

Бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Специальные беговые упражнения.

Бег в гору и с горы. Встречные эстафеты.

Равномерный бег до 4 минут девочки; до 6 минут мальчики.

Кросс 500м. Особенности бега при групповом старте.

#### **Спортивные игры.**

##### **Футбол.**

Тб на уроках футбола. История футбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке, ускорение, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Основные правила игры в футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

##### **Гандбол**

Тб на уроках гандбола. История гандбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Правила игры в гандбол. Остановка двумя шагами прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Игры. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игры. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Взаимодействие двух игроков, игра «отдай мяч и выйди».

##### **Баскетбол.**

Тб на уроках баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди». Основные правила игры в баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Нападение быстрым прорывом (1:0). Ведение мяча не ведущей рукой без сопротивления защитника. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

## **Волейбол.**

Тб на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры в волейбол. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Эстафеты с мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Тб и страховки на уроках гимнастики. История гимнастики. Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатки. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Акробатические упражнения: мальчики: стойка на голове с согнутыми руками; девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения : сочетание различных положений рук, ног, туловища. Мальчики - поднятие прямых ног. Девочки - поднятие ног согнутых в коленях. Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги; девочки прыжок ноги врозь. Лазание по канату и гимнастической лестнице. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Лазание по канату в три приема. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание и перелезания. Лазание по канату: мальчики - без помощи ног на время; девочки - в три приёма. Контрольный урок. Висы : мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, девочки- махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на н/ж. Висы: мальчики- махом назад соскок; девочки- размахивание изгибами, вис лежа, вис присев. Висы и упоры. Упражнения на брусках. Упражнения на гимнастической лестнице.

## **9 класс – 102 часа**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни

#### **Физическая культура человека**

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурноспортивным комплексом «готов к труду и обороне» (гто)» (абзац введен приказом Минобрнауки рф от 23.06.2015 n 609.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

## **Легкая атлетика**

Инструктаж по тб. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Основы обучения двигательным действиям бег по дистанции (70–80 м). Нормативы вфск «гто»: эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств

Нормативы вфск «гто»: бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств нормативы вфск «гто»: метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств нормативы вфск «гто»: прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Бег (2000 м – мальчики и 1500 м – девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по тб. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон.

Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.

Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Нормативы вфск «гто»: бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Приземление. Нормативы вфск «гто»: прыжок в высоту на результат. Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.

Круговая тренировка. Бросок набивного мяча с места, с шага, с 2-3х шагов вперед-вверх на заданную и максимальную высоту. Прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча из различных исходных положений различными способами. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность. Нормативы вфск «гто»: бег (2000 м – мальчики и 1500 м – девочки). Специальные беговые упражнения.

## **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка. Инструктаж по тб. Бег в равномерном темпе (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе (12 мин). Обще-развивающие упражнения. Спортивная игра «лапта». Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Бег в равномерном темпе (15 мин). Обще-развивающие упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег под гору. Спортивная игра «лапта». Общеразвивающие упражнения в движении. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.

Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Бег по песку. Нормативы вфск «гто»: бег (2000 м – мальчики и 1500 м – девочки). Ору. Специальные беговые упражнения. Нормативы вфск «гто»: бег на результат (3000 м – мальчики, 2000 м – девочки). Развитие выносливости. Инструктаж по тб. Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Спортивная игра «лапта». Бег в равномерном темпе (16 мин). Преодоление горизонтальных

препятствий. Спортивная игра «лапта». Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения.

Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий запрыгиванием. Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «лапта». Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег на результат (3000 м – м. И 2000 м – д.). Развитие выносливости. Нормативы вфск «гто»: бег (2000 м – м. И 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Нормативы вфск «гто»: бег (2000 м – м. И 1500 м – д.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «лапта».

## **Спортивные игры**

### **Футбол**

Тб на уроках футбола. История футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Основные правила игры в футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Тактика свободного нападения. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, с атакой и без атаки. Игра по упрощенным правилам футбола. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

### **Баскетбол**

Тб на уроках баскетбола. История баскетбола. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Основные правила баскетбола. Закрепление техники ловли и передач мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Закрепление техники ведения мяча. Тактика свободного нападения. Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Нападение быстрым прорывом (1:0) позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Игровые действия 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите игра по правилам баскетбола.

### **Волейбол**

Тб на уроках волейбола. История волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила игры в волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола. Приём мяча, отражённого сеткой. Игра по упрощенным правилам волейбола. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Передача мяча над собой и через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра в защите. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>5 класс (102 часа)</b>					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во Часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической культуры	2	<p>Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе.</p> <p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении.</p> <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гражданское воспитание</li> <li>2. Патриотическое воспитание</li> <li>3. Духовно-нравственное воспитание</li> <li>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</li> <li>6. Трудовое воспитание</li> <li>8. Ценности научного познания</li> </ol>
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	3		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультурминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> <p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Духовно-нравственное воспитание</li> <li>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</li> <li>6. Трудовое воспитание</li> <li>8. Ценности научного познания</li> </ol>
		Оценка эффективности занятий физической культурой	2		
Физическое	81	Физкультурно-	5	Различают строевые команды, чётко выполняют	2. Патриотическое

<p>совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)</p>	<p>оздоровительная деятельность</p>		<p>строевые приёмы</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>	<p>воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Подготовка к тестированию ВФСК «ГТО»</i></p>	5	<p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>	
	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	18	<p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	
	<p>Легкая атлетика</p>	18	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>	
	<p>Кроссовая подготовка</p>	12	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p>	
	<p>Спортивные игры</p>	19	<p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>	
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p>	4	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно- силовых качеств и координации.</p> <p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала</p> <p>Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.</p> <p>Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы упражнений</p>	<p>4. Эстетическое воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>7. Экологическое воспитание</p>

				различной направленности. Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	
Национальные, региональные и этнокультурные особенности	12	Спортивные игры с элементами гандбола	6	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		Спортивные игры с элементами футбола	6		

6 класс (102 часа)					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	7	История физической культуры	3	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни,	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	2		
		Физическая культура человека	2		



				<p>выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</p>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p>	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	2	<p>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен	91	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	20	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p>
		<p>Легкая атлетика</p>	20		
		<p>Кроссовая Подготовка</p>	12	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	
		<p>Спортивные игры</p>	36	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со-</p>	

Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)			блюдают правила безопасности _Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
--	--	--	---	--

<b>7 класс (102 часа)</b>					
Раздел	Кол-во Часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической Культуры	2	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	
		Физическая культура Человека	2	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно измеряют массу своего тела с помощью	

				<p>напольных весов.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</p>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	<p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		Оценка эффективности занятий физической культурой	3		
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	92	Гимнастика с основами акробатики	22	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития</p>	<p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
		Легкая атлетика	22		
		Кроссовая Подготовка	18		
		Спортивные игры	30		

<p>физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)</p>			<p>соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>6. Трудовое воспитание</p>
--	--	--	---	-------------------------------

8 класс (102 часа)					
Раздел	Кол-во Часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической Культуры	2	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	
		Физическая культура Человека	2	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.	

				<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</p>	<p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p>	<p>3. Духовно-нравственное воспитание</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>6. Трудовое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания</p>
		Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<p>Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p>	
Физическое совершенствование (Подготовка к	92	Гимнастика с основами акробатики	22	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений,</p>	<p>2. Патриотическое воспитание</p> <p>3. Духовно-нравственное</p>

выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)		Легкая атлетика	22	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
		Кроссовая подготовка	18		
		Спортивные игры	30		

9 класс (102 часа)					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	5	История физической культуры	2	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают	1. Гражданское воспитание 2. Патриотическое

		Физическая культура (основные понятия) ВФСК «ГТО»	1	содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.	воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		Физическая культура человека	2	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание 8. Ценности научного познания
		Оценка эффективности	1	Разучивают и выполняют комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	

		занятий физической культурой		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	
Физическое совершенствование (Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 г. N 609)	94	Гимнастика с основами акробатики	18	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственное воспитание 5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 6. Трудовое воспитание
		Легкая атлетика	21	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
		Кроссовая подготовка	21	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Спортивные игры	34	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Изучают историю спортивных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура,

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.

Лях, В, И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО

«Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура спорт, -1998.

Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.

Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: [http://festival. 1 september.ru/articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)

Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.org\$. -

Режим доступа :<http://pedsovet.org> Российская электронная школа:

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО**

---

#### **ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Музыкальный центр

2. Аудиозаписи
3. Проектор
4. Экран
5. Ноутбук
6. Видеоматериалы

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Козел гимнастический

2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

5. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулетка измерительная
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Компрессор для накачивания мячей
17. Ворота для мини-футбола