**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Муниципальное образование «город Киров»**

**МБОУ СОШ №11 г.Кирова**

Подписан ЭЦП

Подписан: Карина Светлана Борисовна
DN: C=RU, S=Кировская область, L=Киров, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11"" ГОРОДА КИРОВА", СНИЛС=05841781987, ИНН=434545964272, E=sch11@kirovedu.ru, G=Светлана Борисовна, SN=Карина, CN=Карина Светлана Борисовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2024.01.22 16:14:16+03'00'

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла

Высоких И.Л.

Протокол №1
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ
№11 г.Кирова

Карина С.Б.

Приказ №356 о/д
«25» августа 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-9 классов

г.Киров, 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура, предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с ФГОС ООО, с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы МБОУ СОШ №11 города Кирова и на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура»

Место учебного предмета, курса в соответствии с учебным планом школы
5 класс – 68 часов
6 класс – 68 часов
7 класс – 68 часов
8 класс – 68 часов
9 класс – 68 часов

Преподавание физической культуры в МБОУ СОШ №11 города Кирова осуществляется по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (М.; Просвещение, 2017 г.)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

| | |
|---|---|
| 1.воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, знание истории | Обучающийся сможет :<br>Идентифицировать себя в качестве гражданина России |
| 2.формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию | Ответственно относиться к учению |
| 3.формирование целостного мировоззрения. | Проявлять познавательный интерес |
| 4.формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению | принять ценности здорового и безопасного образа жизни |

| | |
|---|---|
| 5. освоение социальных норм, правил поведения | участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций |
| 6.формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам |
| 7.формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. | вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, реализовать собственный лидерский потенциал. |
| 8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни | принять ценности здорового и безопасного образа жизни |
| 9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления | иметь опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (исследование природы, туризм), |

Метапредметные результаты отражаются:

| | |
|---|---|
| 1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | Обучающийся сможет:<br>анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности |
| 2.умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные | определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;<br>обосновывать и осуществлять |

| | |
|---|---|
| способы решения учебных и познавательных задач | выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;<br>определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; |
| 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 | определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;<br>осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;<br>оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;<br>устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;<br>сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| 4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; | определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;<br>обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;<br>фиксировать и анализировать |

| | |
|---|---|
| | динамику собственных образовательных результатов. |
| 5.владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности | наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;<br>соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;<br>принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;<br>самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; |
| 6. умение определять понятия, создавать обобщения, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. | излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи<br>вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником |
| 7. 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | определять возможные роли в совместной деятельности;<br>играть определенную роль в совместной деятельности;<br>договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;<br>организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);<br>устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, |

| | |
|---|---|
| | обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога. |
| 8. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей. | отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); |
| 9.формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции) | осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска |

Предметные результаты:

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Содержание учебного предмета физическая культура:**

**5класс (68 часов)**

| | | |
|---|---|---|
| 1. Знания о физической культуре | Режим дня, его основное содержание и правила планирования<br>Олимпийские игры древности<br>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности, исторические сведения о древних Олимпийских играх.<br>История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.<br>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.<br>История зарождение олимпийского движения в России<br>История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль | 7часа |

| | | |
|---|---|---|
| | А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.<br>Физическое развитие человека<br>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка - показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений<br>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств<br>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств<br>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<br>Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека<br>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека<br>Физкультминутка и физкультпауза | |

| | | |
|---|---|---|
| | УУГ, физкультминуток, физкультпауз<br>Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости<br>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования<br>Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур<br>Влияние занятий физической культурой на формирование поло-жительных качеств личности<br>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения) | |
| Физическое совершенствование | Спортивная ходьба, бег.<br>Низкий старт<br>Метание мяча на дальность<br>Бег на длинную дистанцию<br>Метание мяча на дальность.<br>Бег на длинные дистанции.<br>Тестирование уровня физической подготовленности<br>Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО<br>Развитие скоростно-силовых способностей, силы , выносливости, гибкости, координации движен6ий, ловкости.<br>Волейбол.<br>Правила игры | 58 часа |

| | | |
|---|---|---|
| | Стойки, передвижения<br>Передача мяча сверху двумя руками<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Передача после перемещения вперед.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Подача мяча.<br>Правила игры в волейбол.<br>Тактика игры.<br>Гимнастика<br>Организующие команды и приемы<br>Развитие силы. Подтягивание в висе и упоре на низкой перекладине.<br>Упражнения на разновысоких брусьях (д), параллельных<br>Опорный прыжок.<br>Опорный прыжок.<br>Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.<br>Акробатическая комбинация<br>Ритмическая гимнастика.<br>Самонаблюдение и самоконтроль<br>Лыжи<br>Передвижения на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход<br>Одновременный бесшажный<br>Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.<br>Подьём,.спуски, повороты, торможения | |

| | | |
|---|---|---|
| | Подъемы, спуски, повороты, торможения; поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверх-ности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором<br>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений.<br>Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.<br>Ведение мяча.<br>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении<br>Броски.<br>Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).<br>Ведение мяча с изменяющейся | |

| | | |
|---|---|---|
| | по команде скоростью и направлением передвижения<br>Правила игры<br>Тактические действия: подстраховка; личная опека.<br>Правила игры.<br>Прыжок в высоту способом «перешагивания»<br>Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень<br>Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги»<br>Бег на длинную дистанцию<br>Футбол, мини-футбол Правила игры. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и | |

| | | |
|---|---|---|
| | ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | |
| Способы двигательной деятельности | Самонаблюдение и самоконтроль Способы и методы самонаблюдения и самоконтроля ЧСС во время занятий физ.упр. Самонаблюдение и самоконтроль Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) | 3часа |

**6класс (68 часов)**

| | | |
|---|---|---|
| Знания о физической культуре | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Организация и планирование самостоятельных занятий по раз витию физических качеств Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | **3** |
| Физическое совершенствование | Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт- | **58** |

| | | |
|---|---|---|
| | минуток, физкультпауз (подвижных перемен) Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Акробатические упражнения Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Беговые упражнения Прыжковые упражнения Упражнения в метании малого мяча Передвижение на лыжах Баскетболпередача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок Игра по правилам Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; Футбол. Игра по правилам | |

| | | |
|---|---|---|
| | Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО | |
| Прикладно-ориентированная физическая деятельность | Прикладно-ориентированная физическая подготовка | **1** |
| Способы двигательной деятельности | Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полу-шпагат, шпагат, складка, мост).<br>подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из | **6** |

| | | |
|---|---|---|
| | различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).<br>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».<br>Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры») Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. | |

| | | |
|---|---|---|
| | Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальнои интенсивности, с соревновательной скоростью.<br>Развитие силы. Комплексы упражнении с локальным отягощением на отдельные мышечные группы.<br>Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на | |

| | | |
|---|---|---|
| | 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.<br>Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). | |

**7класс (68 часов)**

| | | |
|---|---|---|
| Знания о физической культуре | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх<br>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр<br>Техническая подготовка.<br>Техника движений и ее основные показатели<br>Всестороннее и гармоничное физическое развитие | **3** |
| Физическое совершенствование | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом<br>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели<br>Акробатические упражнения | **58** |

| | | |
|---|---|---|
| | Ритмическая гимнастика<br>Опорные прыжки<br>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)<br>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.<br>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с | |

| | | |
|---|---|---|
| | нижней жерди, зачетные упражнения<br>Беговые упражнения<br>Прыжковые упражнения<br>Упражнения в метании малого мяча<br>Передвижение на лыжах<br>Подъемы, спуски, повороты, торможения<br>Баскетбол: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.<br>Волейбол прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.<br>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам<br>Подготовка к соревновательной | |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности и сдаче норм ГТО | |
| Прикладно-ориентированная физическая деятельность | Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий | **1** |
| Способы двигательной деятельности | Планирование занятий физической культурой Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | **6** |

| | | |
|---|---|---|
| | Организация досуга физической культуры средствами | |

**8класс(68 часов)**

| | | |
|---|---|---|
| Знания о физической культуре | Физическая культура в современном обществе<br>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **8** |
| Физическое совершенствование<br>Спортивно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура<br>Спортивная подготовка<br>Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО<br>Допинг. Концепция честного спорта<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Восстановительный массаж<br>Проведение банных процедур<br>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри-гирующей физической культуры | **56** |
| Физическое совершенствование.<br><br>Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| | широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации | |
| | Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация<br>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок | |

| | | |
|---|---|---|
| | вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.<br>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди, зачетные упражнения<br>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег | |

| | | |
|---|---|---|
| | Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»<br>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкива-нием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия<br>Подъемы, спуски, повороты, торможения; поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверх-ности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором<br>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и | |

| | | |
|---|---|---|
| | передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам<br>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты | |

| | | |
|---|---|---|
| | в зону нападения. Игра по правилам<br>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам<br>Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов<br>Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. | |

| | | |
|---|---|---|
| | Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов<br>Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе | |

| | | |
|---|---|---|
| | Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.<br>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.<br>Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. | |

**9 класс (68 часов)**

| | | |
|---|---|---|
| Знания о физической культуре | Физическая культура в современном обществе<br>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | **8** |
| Физическое совершенствование<br>Спортивно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура<br>Спортивная подготовка<br>Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО<br>Допинг. Концепция честного спорта<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка<br>Восстановительный массаж<br>Проведение банных процедур<br>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корри-гирующей физической культуры | **56** |
| Физическое совершенствование.<br><br>Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат | **4** |

| | | |
|---|---|---|
| | и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации | |
| | Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация<br>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. | |

| | | |
|---|---|---|
| | Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди, зачетные упражнения<br>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег<br>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; | |

| | | |
|---|---|---|
| | прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»<br>Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкива-нием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия<br>Подъемы, спуски, повороты, торможения; поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверх-ности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором<br>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча | |

| | | |
|---|---|---|
| | при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам<br>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам<br>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся | |

| | | |
|---|---|---|
| | мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам<br>Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов<br>Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой | |

| | | |
|---|---|---|
| | тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов<br>Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе<br>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу | |

| | | |
|---|---|---|
| | непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.<br>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.<br>Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. | |

**Тематическое планирование (5 класс)**

| | Раздел учебной программы . | Количество часов. |
|---|---|---|
| 1 | **Знания о физической культуре.** | **7** |
| 1.1 | Физическая культура человека | 2 |
| 1.2 | Страницы истории. | 2 |
| 1.3 | Физическая культура (основные понятия) | 3 |
| 2 | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **58** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 12 |
| 2.2 | Волейбол | 9 |
| 2.3 | Гимнастика | 10 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2.5 | Баскетбол | 10 |
| 2.6 | Футбол, мини-футбол | 3 |
| 3 | **Способы двигательной деятельности.** | **3** |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Оценка эффективности занятий физической культурой. | 2 |
| 5 | Организация и проведение занятий физической культурой | 1 |
| Всего 68 | | |

Предметные результаты 5 класса отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Тематическое планирование (6 класс)**

| | Раздел учебной программы . | Количество часов. |
|---|---|---|
| 1 | **Знания о физической культуре.** | **3** |
| 1.1 | Физическая культура человека | 1 |
| 1.2 | Страницы истории. | 1 |
| 1.3 | Физическая культура (основные понятия) | 1 |
| 2 | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **58** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 13 |
| 2.2 | Волейбол | 10 |
| 2.3 | Гимнастика | 9 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2.5 | Баскетбол | 10 |
| 2.6 | Футбол, мини-футбол | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | **Прикладно-ориентированная физическая деятельность** | **1** |
| 4 | **Способы двигательной деятельности.** | **6** |
| 4.1 | Оценка эффективности занятий физической культурой. | 3 |
| 4.2 | Организация и проведение занятий физической культурой | 1 |
| 4.3 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 |
| Всего 68 | | |

Предметные результаты 6 класса отражают:

- 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
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
- 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

**Тематическое планирование 7 класс**:

| | Раздел учебной программы . | Количество часов. |
|---|---|---|
| 1 | **Знания о физической культуре.** | **3** |
| 1.1 | Физическая культура человека | 1 |
| 1.2 | Страницы истории. | 1 |
| 1.3 | Физическая культура (основные понятия) | 1 |
| 2 | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **58** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 13 |
| 2.2 | Волейбол | 10 |
| 2.3 | Гимнастика | 9 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2.5 | Баскетбол | 10 |
| 2.6 | Футбол, мини-футбол | 3 |
| 3 | **Прикладно-ориентированная физическая деятельность** | **1** |
| 4 | **Способы двигательной деятельности.** | **6** |
| 4.1 | Оценка эффективности занятий физической культурой. | 3 |
| 4.2. | Организация и проведение занятий физической культурой | 1 |
| 4.3 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 |
| Всего 68 | | |

Предметные результаты 7 класса отражают:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту
- 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

**Тематическое планирование 8 класс**:

| | Раздел учебной программы . | Количество часов. |
|---|---|---|
| 1 | **Знания о физической культуре.** | **8** |
| 1.1 | Физическая культура человека | 2 |
| 1.2 | Страницы истории. | 2 |
| 1.3 | Физическая культура (основные понятия) | 4 |
| 2 | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **56** |
| 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 | | |

Предметные результаты 8 класса отражают:

- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
- 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

**Тематическое планирование 9 класс**:

| | Раздел учебной программы . | Количество часов. |
|---|---|---|
| 1 | **Знания о физической культуре.** | **8** |
| 1.1 | Физическая культура человека | 2 |
| 1.2 | Страницы истории. | 2 |
| 1.3 | Физическая культура (основные понятия) | 4 |
| 2 | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.** | **56** |
| 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 | | |

Предметные результаты 9 класса отражают:

- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций

- 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

**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 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, 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 | Скакалка 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 | Лыжи 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

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

**Мальчики**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст | Уровень | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| | | | 16 | 5,3 | 4,9-4,7 | 4,3 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| | | | 16 | 8,4 | 8,0 – 7,7 | 7,4 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| | | | 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| | | | 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| | | | 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| | | | 16 | 180 | 205-210 | 230 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| | | | 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| | | | 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| | | | 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| | | | 16 | 6 | 10-12 | 14 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| | | | 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| | | | 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| | | | 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| | | | 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |
| | | | 16 | 5 | 8-10 | 13 |

**Девочки**

| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| | | | 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| | | | 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| | | | 16 | 5,8 | 5,3-5,5 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| | | | 16 | 9,3 | 8,8-8,5 | 8,3 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| | | | 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| | | | 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| | | | 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| | | | 16 | 160 | 170-180 | 215 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| | | | 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| | | | 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| | | | 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| | | | 16 | 9 | 14-16 | 22 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| | | | 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| | | | 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| | | | 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| | | | 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |
| | | | 16 | 7 | 13-16 | 18 |