

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО и реализуется 3 года с 7 по 9 класс .

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Дата: __. __. __ г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры и ОБЖ
протокол от 29.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Побудилина Т. Ю.
30.08.2023

***Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов
(на уровень основного общего образования)***

Составители:
учителя ШМО по физической культуре и ОБЖ

Выписка верна 30.09.2023
Директор Г. В. Чебанова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 класса (на уровень основного общего образования) МАОУ «СОШ №1» города Почеп Брянской области разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»; (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию с изменениями (протокол от 28 октября 2015 года №3/15).

Рабочая программа приведена в соответствие с ФООП ООО, утвержденной приказом от 18.05.2023 № 370 в части Содержание и Планируемые результаты.

Рабочая программа составлена с учетом целевых приоритетов Программы воспитания МАОУ «СОШ № 1» г. Почеп, а именно:

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Гражданское воспитание:

Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.

Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности, в том числе гуманитарной.

Патриотическое воспитание:

Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.

Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.

Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.

Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание:

Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности).

Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание:

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 7–9 кл.»: учеб. для общеобразоват. учреждений /

М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014 г. (№ в федеральном перечне 1.2.7.1.2.1)

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель для обучающихся 7,8,9 классов: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в **7,8,9** классах ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки. Развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- обучение основам базовых видов двигательных действий.
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма.

Ориентируясь на решение задач образования 7-9 кл. по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану, образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 7,8,9 классе основной школы выделяется 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели)..

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7-9 классе:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно -половым нормативам.;
- владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение под руководством взрослых планировать режим дня;
- участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правило безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнений заданий.;
- рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.
- владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма.

- способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 7,8,9 КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. История возникновения и формирование физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Изменение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб. Самонаблюдение и самоконтроль по его осанка). Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование 7-9 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика и танцевальные движения(девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на гимнастических брусьях, упражнение на параллельных брусьях, упражнение на разновысоких брусьях.

Лазанье по канату до высоты – 2 м.

Гимнастическая полоса препятствий.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжок в длину с места.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки (подготовка).

Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

Волейбол. Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

Ланта: Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

Футбол. Развитие быстроты силы выносливости. Игра по правилам. (по упрощенным правилам)

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

При невозможности (в связи погодными условиями) проведение уроков по лыжной подготовке заменяются спортивными играми. В программу внесены изменения в базовую часть распределения часов, так как для единоборств нет материально технической базы эти часы перенесены в вариативную часть на л/а,с/и.

Тематическое планирование

7 класс

№Урока	Наименование раздела Тема урока	Количество часов
1.	1 четверть. Легкая атлетика Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Спринтерский бег.	1
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
3.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
4.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных способностей. Контроль бег 60 м.	1
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого	1

	мяча.	
6.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
7.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
8.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча, прыжок в высоту с разбега. Контроль прыжок в длину с разбега.	1
9.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции. Контроль метание мяча.	1
10.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции. Контроль бег 1000м	1
11.	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег. Игра «Мини лапта»	1
12.	Баскетбол Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол как спортивная игра. Стойки, повороты и передвижения. Ловля и передачи мяча.	1
13.	<i>Баскетбол.</i> Сочетание способов передвижений. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
14.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Бросок. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
15.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Бросок. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
16.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Броски мяча. Контроль комбинации из освоенных элементов.	1
17.	2 четверть <i>Баскетбол.</i> Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Броски мяча. Комбинации из освоенных	1

	элементов.	
18.	<i>Баскетбол.</i> Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
19	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности при проведении уроков по гимнастике. История гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	1
20.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на развитие силы.	1
21.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на развитие силы.	1
22.	<i>Гимнастика.</i> Подтягивание в висе. Висы и упоры. Упражнения на развитие силы. Контроль- подтягивание.	1
23.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Контроль упр. Висы и упоры.	1
24.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1
25.	<i>Гимнастика.</i> Подвижная игра. Упражнения на брусьях.	1
26.	<i>Гимнастика.</i> Упражнения на брусьях.	1
27.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Упражнение на развитие гибкости. Лазанье по канату.	1
28.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Упражнение на развитие гибкости.	1
29.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Упражнение на развитие гибкости. Контроль лазание по канату.	1
30.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения.	1
31.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация - учет.	1

32.	<i>Гимнастика.</i> Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра.	1
33.	3 четверть.Лыжная подготовка Т.Б .на уроках по лыжной подготовке. Лыжные ходы. Повороты на месте. Теоретический материал.	1
34.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Повороты на месте. Теоретический материал. Прохождение дистанции.	1
35.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции.	1
36.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
37.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции. Повороты на лыжах.	1
38.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции. Контроль лыжный ход.	1
39.	<i>Лыжная подготовка.</i> Игры и игровые упражнения на лыжах.	1
40.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Подъемы на лыжах.	1
41.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Подъемы на лыжах.	1
42.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции. Торможение на лыжах.	1
43.	<i>Лыжная подготовка.</i> Торможение в движение.	1
44.	<i>Лыжная подготовка.</i> Торможение в движение – контроль.	1
45.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции 1500м	1
46.	<i>Лыжная подготовка.</i> Игры на лыжах.	1

47.	Волейбол Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передвижение игрока. Передача мяча, прием мяча.	1
48.	<i>Волейбол.</i> Перемещения, передачи мяча.	1
49.	<i>Волейбол.</i> Приемы и передачи мяча.	1
50.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча, передача мяча.	1
51.	<i>Волейбол.</i> Прием мяча снизу, подача мяча, прямой нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам.	1
52.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча, нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Контроль передача мяча.	1
53.	4 четверть. Волейбол Т.Б. на уроках по спортивным играм. Упражнения для тренировки различных групп мышц. Передачи мяча.	1
54.	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча. Приемы мяча.	1
55.	<i>Волейбол.</i> Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.	1
56.	<i>Волейбол.</i> Передачи и подачи мяча. Нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Контроль прием мяча.	1
57.	<i>Волейбол.</i> Тактика игры. Позиционное нападение с изменением позиций. Волейбол по упрощенным правилам.	1
58.	Легкая атлетика Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1
59.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег.	1
60.	<i>Легкая атлетика.</i> Эстафетный бег. Спринтерский бег.	1

61.	<i>Легкая атлетика.</i> Эстафетный бег. Спринтерский бег.	1
62.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
63.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1
64.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
65.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники длительного бега.	1
66.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1
67.	<i>Легкая атлетика.</i> Кроссовая подготовка- 1500м. Спортивные игры (футбол, волейбол)	1
68.	<i>Легкая атлетика.</i> Игра «Мини лапта»	1

Тематическое планирование

8 класс

№Урока	Наименование раздела Тема урока	Количество часов
1.	1 четверть. Легкая атлетика Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. История легкой атлетики. Спринтерский бег.	1
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Основные правила проведения соревнований. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
3.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных способностей. Контроль-бег 60 м.	1
4.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . Прыжок в длину с места. Упражнения для развития	1

	скоростно-силовых способностей.	
6.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . Прыжок в длину с места. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
7.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча . Упражнения для развития координационных способностей. Контроль – прыжок в длину с разбега.	1
8.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча , прыжок в высоту с разбега. Упражнения для развития координационных способностей. Контроль метание малого мяча.	1
9.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Бег на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости.	1
10.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции. Упражнения для развития выносливости.	1
11.	<i>Легкая атлетика.</i> Кроссовая подготовка. Бег 1000. Игра мини-лапта.	1
12.	Баскетбол Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения. Ловля и передачи мяча.	1
13.	<i>Баскетбол.</i> Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Основные правила проведения соревнований.	1

14.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Броски мяча.	1
15.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Броски мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
16.	<i>Баскетбол.</i> Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1
17.	2 четверть <i>Баскетбол.</i> Т.Б. Комбинация из освоенных элементов. Позиционное нападение.	1
18.	<i>Баскетбол.</i> Игра по правилам. Контроль- комбинация из освоенных элементов.	1
19	Гимнастика Техника безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
20.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.	1
21.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.	1
22.	<i>Гимнастика.</i> Подтягивание в висе. Висы и упоры. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.	1
23.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Контроль- подтягивание в висе.	1

24.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Упражнения в равновесии	1
25.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
26.	<i>Гимнастика.</i> Опорный прыжок. Упражнения для развития гибкости.	1
27.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	1
28.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения для развития гибкости.	1
29.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1
30.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1
31.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация. Контроль-лазание по канату.	1
32.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация- учет.	1
33.	3 четверть. Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Экипировка лыжника. Лыжные ходы. Повороты на месте.	1
34.	<i>Лыжная подготовка.</i> Основные правила проведения соревнований. Лыжные ходы.	1
35.	<i>Лыжная подготовка.</i> Упражнения для развития выносливости.	1

	Спуски, подъемы.	
36.	<i>Лыжная подготовка.</i> Упражнения для развития выносливости. Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
37.	<i>Лыжная подготовка.</i> Упражнения для развития выносливости. Лыжные ходы. Прохождение дистанции. Повороты на лыжах в движении.	1
38.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
39.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы – контроль. Прохождение дистанции.	1
40.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Лыжные ходы. Торможения.	1
41.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Торможения. Прохождение дистанции.	1
42.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Торможения. Прохождение дистанции.	1
43.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции.	1
44.	<i>Лыжная подготовка.</i> Торможение – контроль. , Прохождение дистанции,	1
45.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции- контроль 1800м.	1
46.	<i>Лыжная подготовка.</i> Игры и игровые упражнения на лыжах.	1
47.	Волейбол Техника безопасности на уроках по спортивным	1

	играм. Стойки. Перемещения. Передачи мяча.	
48.	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча. Правило проведения соревнований.	1
49.	<i>Волейбол.</i> Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча. Обучающая игра.	1
50.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча. Передачи мяча. Нападающий удар. Обучающая игра.	1
51.	<i>Волейбол.</i> Прием мяча снизу. Подачи мяча. Нападающий удар. Обучающая игра. Контроль- подача мяча по зонам.	1
52.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Обучающая игра.	1
53.	4 четверть Волейбол Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Передачи и подачи мяча. Нападающий удар. передачи мяча.	1
54.	<i>Волейбол.</i> Передачи и подачи мяча. Прием мяча снизу. Обучающая игра.	1
55.	<i>Волейбол.</i> Волейбол по правилам- учет. Судейство игры.	1
56.	<i>Волейбол.</i> Комбинации из освоенных элементов . Нападающий удар	1
57.	<i>Волейбол.</i> Тактика игры. Волейбол по правилам. Судейство игры.	1
58.	Легкая атлетика Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при	1

	проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег.	
59.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
60.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
61.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1
62.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча .	1
63.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча .	1
64.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1
65.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча .	1
66.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча. Кроссовая подготовка.	1
67.	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег -1500м	1
68.	<i>Легкая атлетика.</i> Игра « Мини лапта»	1

Тематическое планирование

9 класс

№Урока	Наименование раздела Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Олимпиада в Токио. Самоконтроль физического состояния Спринтерский бег.	1
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X50. Выявление и устранения ошибок техники выполнения упражнений.	1
3.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X60. (по сигналу)	1
4.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег 4X60. (правило проведения соревнований по эстафетному бегу)	1
5.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание мяча. Бег 60 м – контроль.	1
6.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	1

7.	<i>Легкая атлетика.</i> Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
8.	<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча- контроль, прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции.	1
9.	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег. Прыжок в длину с места-контроль.	1
10.	<i>Легкая атлетика.</i> Спортивная игра "Мини-лапта"	1
11.	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег (бег 1000м-д, 2000м-м.)	1
12.	Баскетбол _Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Ведение мяча, передачи мяча.	1
13.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча, броски мяча, передачи мяча. Упражнения с набивным мячом.	1
14.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Броски мяча.	1
15.	<i>Баскетбол.</i> Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча.	1
16.	<i>Баскетбол.</i> Тактика игры. Броски мяча -контроль. Передачи мяча. Игра по правилам.	1
17.	2 четверть. <i>Баскетбол.</i> Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Тактика игры. Броски мяча. Передача мяча.	1
18.	<i>Баскетбол.</i> Игра по правилам. Судейство игры.	1
19	Гимнастика. _Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры. Строевые упражнения.	1
20.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры. Строевые упражнения движения.	1

	Подтягивание в висе.	
21.	<i>Гимнастика.</i> Висы и упоры Подтягивание в висе.	1
22.	<i>Гимнастика.</i> Подтягивание в висе. Висы и упоры.	1
23.	<i>Гимнастика.</i> Упражнение в равновесии. Висы и упоры – контроль.	1
24.	<i>Гимнастика.</i> Упражнение в равновесии. Упражнение на брусках.	1
25.	<i>Гимнастика.</i> Гимнастическая полоса препятствий.	1
26.	<i>Гимнастика.</i> Упражнения на брусках. Опорные прыжки.	1
27.	<i>Гимнастика.</i> Комбинация в равновесии. Лазание по канату.	1
28.	<i>Гимнастика.</i> Опорные прыжки, лазание по канату.	1
29.	<i>Гимнастика.</i> Эстафеты на развитие двигательных качеств.	1
30.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1
31.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения. Лазание по канату-контроль.	1
32.	<i>Гимнастика.</i> Акробатическая комбинация- контроль.	1
33.	3 четверть. Лыжная подготовка. Лыжные ходы. Повороты на месте. Теорет. материал.	1
34.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Повороты на лыжах . Прохождение дистанции.	1
35.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Повороты на лыжах .	1

	Прохождение дистанции.	
36.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
37.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
38.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции. Повороты на лыжах.	1
39.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Повороты на лыжах-контроль. Торможение ,спуски подъемы.	1
40.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы. Прохождение дистанции.	1
41.	<i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы- контроль. Прохождение дистанции.	1
42.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Лыжные ходы.	1
43.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции, подъемы на лыжах.	1
44.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции. Игры на лыжах.	1
45.	<i>Лыжная подготовка.</i> Прохождение дистанции-контроль.	1
46.	<i>Лыжная подготовка.</i> Игры на лыжах.	1
47.	Волейбол Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Передача мяча. Подача мяча.	1
48.	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча ,подача мяча. Прием мяча.	1
49.	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча. Подача мяча и прием с подачи.	1

50.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча. Передачи мяча. Волейбол по правилам.	1
51.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча. Прием мяча сверху.- контроль.	1
52.	<i>Волейбол.</i> Волейбол по правилам. Судейство игры.	1
53.	4 четверть. Волейбол _Т.Б. на уроках по спортивным играм. Передачи и подачи мяча.	1
54.	<i>Волейбол.</i> Передачи и подачи мяча.	1
55.	<i>Волейбол.</i> Передачи и подачи мяча. Нападающий удар.	1
56.	<i>Волейбол.</i> Подача мяча. Нападающий удар- контроль.Игра по правилам.	1
57.	<i>Волейбол.</i> Тактические действия. Игра по правилам.	1
58.	Легкая атлетика _Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по легкой атлетике. Спринтерский бег. Эстафетный бег. (4х60).	1
59.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Эстафетный бег.(4х60).	1
60.	<i>Легкая атлетика.</i> Спортивная игра «Мини-лапта».	1
61.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Прыжок в длину.	1
62.	<i>Легкая атлетика.</i> СПУ. Метание малого мяча, бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1
63.	<i>Легкая атлетика СПУ.</i> Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1

64.	<i>Легкая атлетика.</i> Урок-игра. Спортивная игра "Мини-лапта".	1
65.	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники длительного бега. Бег в гору с горы.	1
66.	<i>Легкая атлетика.</i> Кроссовая подготовка.	1
67.	<i>Легкая атлетика.</i> Спортивные игры. (футбол волейбол.)	1
68.	<i>Легкая атлетика.</i> Кроссовая подготовка. Бег 2000 -1500	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7-9 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

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;
- 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;
- разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий 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.

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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится выполнять:

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 5-9 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

1. *Федеральный* государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2016. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. – М. : Просвещение, 2016. – 342 с. – (Стандарты второго поколения).
3. *Примерные* программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 5 изд. – М. : Просвещение, 2014. – (Стандарты второго поколения).
4. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с.
5. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010. – 127 с.
6. *Физическая* культура. 5–8 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2016.
7. *Баунов, Б. А.* Эстафета олимпийского огня / Б. А. Баунов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 40 с.
8. *Мельникова, Н.* Россия у истоков олимпийского движения / Н. Мельникова, С. Мягкова, А. Трескин – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 82с.
9. *Олимпизм* и олимпийское движение в России в конце XIX – начало XX в. : учеб. пособие / сост. Ж. И. Пугачева ; ЧГИФК. – Челябинск, 1994. – 30 с.
10. *Родиченко, В. С.* Олимпийский учебник студента : учеб. пособие / В. С. Родиченко, С. А. Иванов, А. Т. Контанистов и др. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 126 с.

11. *Платонов, В. Н.* Олимпийский спорт. Кн. 1 / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – С. 313–324. (Кубертен).
12. *Сучилин, А. А.* Олимпийское образование : учебник для ст-тов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский ; ВГАФК. – Волгоград, 2001. – 426 с.
13. *Чернецкий, Ю. М.* История Олимпийского движения / Ю. М. Чернецкий. – Челябинск, 1993. – 94 с.
14. *Асмолов, А. Г.* Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действия к мысли. Система заданий : пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. ; под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2010. – 159 с. : ил.
15. *Виленский, М. Я.* Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 класс / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. – М. : Просвещение, 2014. – 142 с.
15. *Лях, В. И.* Физическая культура. 5–9 классы. Тестовый контроль / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.
16. *Бергер, Г. И.* Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5–9 кл. : урок физкультуры : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
17. *Коц, Я. М.* Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Режим доступа: <http://gendocs.ru>