


| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Рассмотрено на заседании педагогического совета школы протокол №16 от «31»мая 2021 г</p> | <p>«Согласовано» Руководитель ШМО  Иванина В.В./ от «31»мая 2021 г</p> | <p>«Согласовано» Заместитель руководителя МОУ «СОШ №2 г.Ершова»  Белохвостова С.В./ от «31»мая 2021 г</p> | <p>«Утверждаю» Руководитель МОУ «СОШ №2 г. Ершова»  Тихова Ю.А. / приказ № 212 от «31»мая 2021 г</p>  |
|---|---|--|---|

Приложение 1 к ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 5-9 класс базовый уровень

Составитель:
Иванина В.В., учитель физической культуры
Юсупова Э.А. учитель физической культуры
Кудинов А.А. ,учитель физической культуры
Акопян Т.С., учитель физической культуры

2021г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа (далее Программа) раскрывает содержание обучения по физической культуре учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. Рабочая программа составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897; рабочей программы предметной линии учебников Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Программа реализована в учебниках для 5 – 7 и 8 – 9 классов;/ Указа Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой МОУ «СОШ №2 г.Ершова» и разработана с учетом программы воспитания школы.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Данная программа предусматривает включение в спортивные игры баскетбола и волейбола, так как в начальной школе первоначальные навыки данных игр приобретались в процессе подвижных игр на основе спортивных.

Данная программа реализует освоение общеучебных умений и компетенций с использованием ИКТ, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

В 5-9 классах в связи с недостаточным материально – техническим обеспечением часы в разделе гимнастика и лыжные гонки уменьшаются и добавляются в разделы спортивные игры и лёгкая атлетика.

В 9 классах третий час урока физической культуры со II – III четверти отводится на плавание.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков; и один час урочного времени в каждой четверти.

Рабочая программа предусматривает *проектную деятельность учащихся* - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество учебных недель | Всего часов за учебный год |
|---------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 5класс | 2 | 35 | 70 |
| 6класс | 2 | 35 | 70 |
| 7класс | 3 | 35 | 105 |
| 8класс | 3 | 35 | 105 |
| 9класс | 3 | 34 | 102 |
| итого часов за курс | | | 452 |

результата. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления

Программа составлена из расчета 452 часа за курс обучения в 5-9 классах

Планируемые результаты изучения учебного предмета

(составлены с учетом программы воспитания школы)

| класс | «выпускник научится» | «выпускник получит возможность научиться». |
|-------|---|--|
| 5кл | <p>- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа</p> | <p>- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

| | | |
|------------|--|--|
| | <p>хорошо освоенных упражнений; Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> | |
| бкл | <p>-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; -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; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> | <p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
| 7кл | <p>-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их</p> | <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и</p> |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнении, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-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.</p> <p>повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> | <p>физической подготовленности;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> |
| 8кл | <p>-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-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;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> | <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнении, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-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.</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций</p> | <p>лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>-выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;</p> |
| 9кл | <p>-Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,</p> | <p>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>-вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий</p> |

| | |
|---|--|
| <p>укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять 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 выполнении, выявлять ошибки и своевременно устранять их; -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; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности; -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; -выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона одним из разученных способов; -выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> | <p>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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. -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 тестовые нормативы, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», по физической подготовке. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |
|---|--|

Личностные, метапредметные и предметные.

| Класс | Планируемые результаты | |
|---------|------------------------|---|
| 5 класс | <i>Личностные</i> | - Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; |

| | | |
|--|--------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха; - Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. - В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам); - Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; - Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; - Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями. |
| | <p><i>Предметные</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающие, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| | | <p>о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей. |
| | <p><i>Метапредметные</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; - Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. - Развивать умения и навыки проектной деятельности. <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека; - Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья; - Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам; - Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и |

| | | |
|----------------|-------------------|--|
| | | <p>навыками.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. |
| 6 класс | <i>Личностные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> |
| | <i>Предметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, |

| | | |
|----------------|-----------------------|--|
| | | <p>выносливости, координации, гибкости)</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, <p>состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> |
| | <i>Метапредметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - развивать умения и навыки проектной деятельности. - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
| 7 класс | <i>Личностные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - формирование уважительного отношения к культуре других народов; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои |

| | | |
|----------------|-----------------------|--|
| | | <p>поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| | <i>Предметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| | <i>Метапредметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - развивать умения и навыки проектной деятельности. - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. |
| 8 класс | <i>Личностные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; - способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - владеть способами физкультурно-оздоровительной дея- |

| | | |
|----------------|-----------------------|---|
| | | тельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; |
| | <i>Метапредметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - развивать умения и навыки проектной деятельности. - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| | <i>Предметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий; - способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; - Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - Уметь подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами; <p>Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, ведя дневник самонаблюдения.</p> |
| 9 класс | <i>Личностные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| | | <p>выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; владеть способами спортивной деятельности: - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; |
| | <p><i>Метапредметные</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - развивать умения и навыки проектной деятельности. - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; - проявление уважительного отношения к окружающим товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической |

| | | |
|--|-------------------|---|
| | | подготовленности, величиной физических нагрузок использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. |
| | <i>Предметные</i> | <ul style="list-style-type: none"> - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; - умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; - знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками; оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; - ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта; |

Содержание учебного предмета

5 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре - (1 час)

Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – (1 час)

Показатели здоровья человека. Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма – (1 час)

Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка.

Методика планирования занятий физической культурой. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – (2 часа)

Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – (65 часов)

Гимнастика с основами акробатики – (8 часов). (Организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Выполнение норматива № 4,5

Легкая атлетика – (18 часов). (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Спринтерский бег, эстафетный бег, футбол;

Прыжок в высоту (длину);

Бег на средние дистанции; Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий;

Выполнение норматива №1, 2, 3,6

Лыжные гонки – (6 часов). (Лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры – (29 часов). (Баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр.

Организация соревнований

Мониторинг – (4 часа). Уровень общей физической подготовленности учащихся; Спорт и спортивная подготовка. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

6 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре – (2 часа)

Современные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.

Зарождение олимпийского движения в России. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – (1 час)

Правильный режим дня. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма – (2 часа)

Определение собственного типа телосложения. Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения.

Оценка собственной физической подготовленности. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – (2 часа)

Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – (63 часа)

Гимнастика с основами акробатики – (8 часов). (Организирующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Выполнение норматива № 4,5

Легкая атлетика – (18 часов). (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Спринтерский бег, эстафетный бег, футбол;

Прыжок в высоту (длину);

Бег на средние дистанции; Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий;

Выполнение норматива № 1,2,3,6

Лыжные гонки – (6 часов). (Лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры – (27 часов). (Баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр.

Организация соревнований

Мониторинг – (4 часа). Уровень общей физической подготовленности учащихся; Спорт и спортивная подготовка. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

7 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре – (2 часа).

Олимпийское движение в советской и современной России. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.

Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – (3 часа).

Показатели физического развития человека. Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека.

Осанка человека. Понятие «осанка». Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма – (3 часа).

Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Состав тренировочного занятия.

Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа).

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.

Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – (93 часа).

Гимнастика с основами акробатики – (10 часов). (Организирующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Выполнение норматива № 4,5

Легкая атлетика - (32 часа). (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча). Спринтерский бег и эстафетный бег. Низкий старт, бег 100 метров, эстафетный бег.

Прыжок в длину, высоту. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту, техника.

Метание малого мяча.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации. Развитие: выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Выполнение норматива № 1,2,3,6

Лыжные гонки – (10 часов). (Лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры – (37 часов). (Баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

Мониторинг – (4 часа): уровень общей физической подготовленности учащихся; Спорт и спортивная подготовка. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

8 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре. – (3 часа).

Физическая культура в современном обществе. Физическое воспитание и его задачи.

Виды спорта зимних Олимпийских игр. Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой.

Летние олимпийские виды спорта. Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – (3 часа).

Режим дня. Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе.

Режим питания. Правильный режим питания школьника.

Домашние задания и отдых в режиме дня. Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна.

Закаливание организма. Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания.

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма – (3 часа).

Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – (3 часа).

Физические упражнения для утренней гимнастики. Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями.

Физические упражнения для физкультминуток. Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации.

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Физические упражнения дыхательной гимнастики.

Адаптивная и корригирующая физическая культура. Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляции.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – (93 часа).

Гимнастика с основами акробатики – (11 часов). (Организирующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Выполнение норматива № 4,5

Легкая атлетика – (30 часов). (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Спринтерский бег, эстафетный бег, футбол;

Прыжок в высоту (длину);

Бег на средние дистанции; Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий;

Выполнение норматива № 1,2,3,6

Лыжные гонки – (10 часов). (Лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры – (38 часов). (Баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований;

Мониторинг – (4 часа): уровень общей физической подготовленности учащихся; Спорт и спортивная подготовка. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

9 класс.

Раздел 1. Знания о физической культуре – (2 часа).

Виды спорта, изучаемые в школе. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе.

Основные направления физического воспитания в современном обществе. Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни – (4 часа).

Закаливание организма: банные процедуры. Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.

Массаж. Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа.

Доврачебная помощь. Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.

Физическая культура и качества личности. Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки.

Отношения между людьми противоположного пола. Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.

Допинг и честная конкуренция в спорте. Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.

Вредные привычки. Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков.

Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма – (4 часа).

Оценка функциональных резервов организма. Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.

Оценка двигательных качеств. Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека.

Ведение дневника самонаблюдений. Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.

Выявление и устранение технических ошибок. Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность – (4 часа).

Упражнения для развития двигательных качеств. Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы. Комплексы упражнений с

гантелями для тренировки мышечной силы.
 Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты.
 Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости.
 Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости.
 Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости.
 Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.

Оздоровительный бег. Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.

Пешие туристические походы. Поход как форма активного отдыха.
 Правила поведения во время пешего туристического похода.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность – (88 часов).

Гимнастика с основами акробатики – (10 часов). (Организуемые команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Выполнение норматива № 4,5

Легкая атлетика –(24 часа). (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Спринтерский бег, эстафетный бег, футбол;

Прыжок в высоту (длину);

Бег на средние дистанции; Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий;

Выполнение норматива № 1,2,3,6

Лыжные гонки – (6 часов). (Лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры – (26 часов). (Баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

Плавание – (18 часов). Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Мониторинг – (4 часа): уровень общей физической подготовленности учащихся; Спорт и спортивная подготовка. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Наименование разделов | Наименование тем раздела | Количество часов | Виды учебной деятельности |
|-------|--|---|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | Древние Олимпийские игры. (В процессе уроков) | 1 | <i>пересказывать</i> тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; <i>объяснять</i> миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. |
| 2 | Организация здорового образа жизни | Показатели здоровья человека (В процессе уроков) | 1 | <i>раскрывать</i> понятия «здоровье», «резервы здоровья»; <i>называть</i> основные признаки крепкого здоровья. |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | Виды физической подготовки (В процессе уроков) | 1 | <i>определять</i> понятие «физическая подготовка»; <i>раскрывать</i> назначение общей, специальной и спортивной подготовки. |
| | | Методика планирования занятий физической | | <i>описывать</i> общий план занятия физической культурой; <i>объяснять</i> назначение дневника занятий и <i>описывать</i> его содержание; |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|--|
| | | культурой (В процессе уроков) | | <i>составлять</i> индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Утренняя гигиеническая гимнастика (В процессе уроков) | <u>2</u> | <i>раскрывать</i> зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; <i>составлять</i> комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, <i>определять</i> их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений; |
| | | Физкультминутки и (В процессе уроков) | | <i>раскрывать</i> цели и значение физкультминуток; <i>выполнять</i> физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лёгкая атлетика | <u>18</u> | <i>знать</i> и <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; <i>называть</i> и <i>соблюдать</i> правила техники безопасности при метаниях малого мяча; <i>описывать</i> технику высокого и низкого старта; <i>выполнять</i> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; |
| | | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | <u>29</u> | <i>соблюдать</i> правила техники безопасности во время игры в футбол; <i>знать</i> и <i>объяснять</i> другим школьникам правила игры в футбол; <i>называть</i> виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в футбол; <i>организовывать</i> игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх; <i>соблюдать</i> правила техники безопасности во время игры в волейбол; <i>называть</i> виды подач, способы приёма и передачи мяча; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в волейбол; <i>организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; <i>развивать</i> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры. |

| | | | | |
|--|--------------|----------------------------------|-----------|--|
| | | Гимнастика с основами акробатики | <u>8</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; <i>описывать</i> технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; <i>выполнять</i> строевые приёмы и команды, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. |
| | | Лыжные гонки | <u>6</u> | <i>называть и соблюдать</i> правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; <i>описывать</i> технику передвижений на лыжах по ровной местности; <i>выполнять</i> передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; <i>преодолевать</i> дистанцию 1 км на время на лыжах |
| | | Мониторинг | <u>4</u> | <i>измерение</i> резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Определение уровня общей физической подготовленности учащихся; <i>Тестируют</i> развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. |
| | итого | | 70 | |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов | Наименование тем раздела | Количество часов | Виды учебной деятельности |
|-------|-------------------------------------|--|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | Современные Олимпийские игры (<i>В процессе уроков</i>) | <u>2</u> | <i>объяснять</i> цель возрождения Олимпийских игр; <i>понимать и раскрывать</i> принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; <i>описывать</i> роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; <i>объяснять</i> смысл символики Олимпийских игр; <i>описывать</i> главные ритуалы Олимпийских игр. |

| | | | | |
|---|--|--|-----------|--|
| | | Зарождение олимпийского движения в России | | <i>пересказывать</i> тексты о возникновении олимпийского движения в России; <i>называть</i> имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране. |
| 2 | Организация здорового образа жизни | Правильный режим дня <i>(В процессе уроков)</i> | <u>1</u> | <i>раскрывать</i> понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; <i>самостоятельно корректировать</i> и поддерживать правильный режим дня. |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | Определение собственного типа телосложения <i>(В процессе уроков)</i> | <u>2</u> | <i>сравнивать</i> группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; <i>обосновывать</i> предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; |
| | | Оценка собственной физической подготовленности. <i>(В процессе уроков)</i> | | <i>оценивать</i> развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; <i>сравнивать</i> индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Развитие двигательных качеств. <i>(В процессе уроков)</i> | <u>2</u> | <i>называть</i> способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; <i>составлять и выполнять</i> комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; <i>подбирать</i> режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; <i>организовывать</i> вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств. |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лёгкая атлетика | <u>18</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; <i>выполнять</i> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; <i>метать</i> малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| | | | | короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой. |
| | | Гимнастика с основами акробатики. | <u>8</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; <i>описывать</i> технику кувырков в упор присев и в полушагат, прыжков через гимнастического козла; <i>анализировать</i> технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; <i>выполнять</i> акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне. |
| | | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | <u>27</u> | <i>соблюдать</i> правила техники безопасности во время игры в волейбол; <i>называть</i> виды подач, способы приёма и передачи мяча; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в волейбол; <i>организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; <i>развивать</i> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; <i>использовать</i> волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. |
| | | Лыжные гонки | <u>6</u> | <i>называть и соблюдать</i> правила техники безопасности во время лыжной подготовки; <i>применять</i> технику одношажного хода в различных условиях местности; <i>сравнивать</i> двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; <i>объяснять</i> назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; <i>выполнять</i> передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом |

| | | | | |
|--|--------------|------------|-----------|---|
| | | | | «полуёлочка»; <i>преодолеть</i> дистанцию 1 км на время на лыжах |
| | | Мониторинг | <u>4</u> | <i>измерение</i> резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Определение уровня общей физической подготовленности учащихся; <i>тестируют</i> развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой |
| | итого | | 70 | |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов | Наименование тем раздела | Количество часов | Виды учебной деятельности |
|-------|---|---|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | Олимпийское движение в советской и современной России (<i>В процессе уроков</i>) | <u>2</u> | <i>определять</i> место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; <i>устанавливать</i> связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; <i>характеризовать</i> значение Олимпийского комитета России; <i>описывать</i> Олимпийские игры на территории нашей страны; <i>характеризовать</i> вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта. |
| 2 | Организация здорового образа жизни | Показатели физического развития человека (<i>В процессе уроков</i>) | <u>3</u> | <i>раскрывать</i> понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; <i>называть</i> основные показатели физического развития человека. |
| | | Осанка человека. | | <i>определять</i> понятие «осанка»; <i>объяснять</i> связь между прямохождением и |

| | | | | |
|---|--|--|----------|--|
| | | <i>(В процессе уроков)</i> | | <p>формой позвоночника человека; <i>характеризовать</i> значение правильной осанки; <i>объяснять</i> причины возникновения неправильной осанки; <i>называть</i> правила хорошей осанки; <i>составлять</i> и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> |
| 3 | Планирование занятий физической культурой | <p>Выбор упражнений для развития двигательных качеств. <i>(В процессе уроков)</i></p> | 3 | <p><i>определять</i> назначение физических упражнений по их функциональной направленности; <i>описывать</i> виды упражнений для развития разных двигательных качеств; <i>раскрывать</i> зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями.</p> |
| | | <p>Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. <i>(В процессе уроков)</i></p> | | <p><i>называть и характеризовать</i> основные части тренировочного занятия; <i>отбирать</i> по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; <i>составлять</i> план индивидуальных занятий физической культурой.</p> |
| | | <p>Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. <i>(В процессе уроков)</i></p> | | <p><i>формулировать</i> правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; <i>объяснять</i> младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.</p> |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | <p>Досуг и физическая культура. <i>(В процессе уроков)</i></p> | 4 | <p><i>определять</i> понятие «оздоровительный»; <i>называть</i> способы проведения досуга средствами физической культуры; <i>характеризовать</i> такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; <i>определять</i> возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; <i>выбирать</i> виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; <i>подбирать</i> собственную нагрузку с</p> |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|--|
| | | | | оздоровительной направленностью. |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лёгкая атлетика | <u>32</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; <i>описывать</i> технику метания малого мяча на дальность с разбега; <i>выполнять</i> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; <i>бегать</i> на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; <i>метать</i> малый мяч на дальность и на точность. |
| | | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | <u>37</u> | <i>выполнять</i> правила техники безопасности во время игры в баскетбол; <i>называть и показывать</i> способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; <i>описывать</i> технику элементов баскетбола; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в баскетбол; <i>организовывать</i> игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; <i>использовать</i> баскетбол в организации активного отдыха. |
| | | Гимнастика с основами акробатики | <u>10</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; <i>описывать</i> технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; <i>выполнять</i> строевые приёмы и команды, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. |
| | | Лыжные гонки | <u>10</u> | <i>называть и соблюдать</i> правила техники безопасности при переноске лыжного |

| | | | | |
|--|--------------|------------|-----------------|---|
| | | | | оборудования и пользования им; <i>описывать</i> технику спуска со склонов, поворотов разными способами; <i>выполнять</i> передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; <i>преодолевать</i> дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; <i>использовать</i> передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
| | | Мониторинг | <u>4</u> | <i>измерение</i> резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Определение уровня общей физической подготовленности учащихся; <i>тестируют</i> развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. |
| | итого | | 105 | |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов | Наименование тем раздела | Количество часов | Виды учебной деятельности |
|-------|-------------------------------------|---|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | Физическая культура в современном обществе. <i>(В процессе уроков)</i> | <u>3</u> | <i>раскрывать</i> понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; <i>описывать</i> место физической культуры в общей культуре человечества; <i>называть</i> основные задачи физического воспитания. |
| | | Виды спорта зимних Олимпийских игр. <i>(В процессе уроков)</i> | | <i>называть и описывать</i> виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр. |
| | | Летние олимпийские виды спорта. <i>(В процессе уроков)</i> | | <i>называть и описывать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. |

| | | | | |
|---|---|---|----------|---|
| 2 | Организация здорового образа жизни | Режим дня. (В процессе уроков) | <u>3</u> | <i>определять</i> понятие «режим дня»; <i>раскрывать</i> зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; <i>составлять и соблюдать</i> правильный режим дня. |
| | | Утренняя гигиеническая гимнастика. (В процессе уроков) | | <i>формулировать</i> правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); <i>составлять и варьировать</i> комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; <i>выполнять</i> утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня. |
| | | Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. (В процессе уроков) | | <i>называть</i> виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; <i>составлять</i> план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); <i>использовать</i> физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья. |
| | | Режим питания. (В процессе уроков) | | <i>формулировать</i> правила здорового питания; <i>характеризовать</i> правильный рацион питания школьника в течение дня. |
| | | Домашние задания и отдых в режиме дня. (В процессе уроков) | | <i>описывать</i> правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; <i>объяснять</i> значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; <i>объяснять</i> значение сна; <i>включать</i> физкультминутки в режим дня. |
| | | Закаливание организма. (В процессе уроков) | | <i>раскрывать</i> понятие «закаливание»; <i>называть</i> методы закаливания и правила закаливания; <i>сравнивать</i> интенсивные и традиционные методы закаливания; <i>описывать</i> традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; <i>объяснять</i> важность соблюдения дозировки закаливающих процедур. |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|---|----------|---|
| 3 | Наблюдение и контроль за состоянием организма | Показатели развития организма. (В процессе уроков) | <u>3</u> | <p><i>определять</i> понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; <i>раскрывать</i> понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; <i>объяснять</i> цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; <i>описывать</i> методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; <i>характеризовать</i> взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; <i>описывать</i> с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; <i>проводить</i> мониторинг собственных показателей состояния и развития организма.</p> |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Физические упражнения для утренней гимнастики. (В процессе уроков) | <u>3</u> | <p><i>составлять</i>, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.</p> |
| | | Физические упражнения для физкультминутки. (В процессе уроков) | | <p><i>выполнять</i> физкультминутки в режиме дня.</p> |
| | | Физические упражнения дыхательной гимнастики. (В процессе уроков) | | <p><i>раскрывать</i> понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; <i>выполнять</i> комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях.</p> |
| | | Адаптивная и корректирующая физическая культура. (В процессе уроков) | | <p><i>раскрывать</i> понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; <i>характеризовать</i> возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; <i>объяснять</i> назначение упражнений для психорегуляции;</p> |

| | | | | |
|---|---|---|------------------|--|
| | | | | <i>применять</i> соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня. |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лёгкая атлетика | <u>30</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; <i>описывать</i> технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; <i>выполнять</i> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; <i>бегать</i> на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; <i>метать</i> малый мяч на дальность и на точность; <i>включать</i> беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой. |
| | | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | <u>38</u> | <i>выполнять</i> правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; <i>пересказывать</i> правила игры в футбол и волейбол; <i>называть</i> элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); <i>описывать</i> технику игровых действий футбола и волейбола; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; <i>организовывать и проводить</i> футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; <i>использовать</i> игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; <i>договариваться</i> о правилах игры со сверстниками |
| | | Гимнастика с основами акробатики | <u>11</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; <i>описывать</i> технику упражнений на гимнастической перекладине; <i>анализировать</i> технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; <i>выполнять</i> гимнастические упражнения на спортивных снарядах. |
| | | Лыжные гонки | <u>10</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники |

| | | | | |
|--|--------------|------------|------------|---|
| | | | | <p>безопасности во время занятий на лыжах; <i>описывать</i> изученные техники перехода с хода на ход; <i>контролировать</i> по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; <i>выполнять</i> передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; <i>преодолевать</i> дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время.</p> |
| | | Мониторинг | <u>4</u> | <p><i>измерение</i> резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Определение уровня общей физической подготовленности учащихся; <i>тестируют</i> развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> |
| | Итого | | 105 | |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов | Наименование тем раздела | Количество часов | Виды учебной деятельности |
|-------|---|---|------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | Виды спорта, изучаемые в школе (<i>В процессе уроков</i>) | <u>2</u> | <p><i>называть</i> олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; <i>раскрывать</i> особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе</p> |
| | | Основные направления физического воспитания в современном обществе (<i>В процессе уроков</i>) | | <p><i>определять</i> понятие «физическое воспитание»; <i>называть и характеризовать</i> виды физического воспитания в современном обществе</p> |
| 2 | Организация здорового образа жизни | Закаливание организма: банные процедуры (<i>В процессе уроков</i>) | <u>4</u> | <p><i>называть</i> и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; <i>объяснять</i> природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; <i>описывать</i> технику парения веником; <i>формулировать</i> правила проведения банных процедур; <i>применять</i> банные процедуры для закаливания;</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | Массаж (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>формулировать</i> понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; <i>раскрывать</i> особенности видов массажа; выполнять основные приёмы массажа |
| | Доврачебная помощь (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>определять</i> понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; <i>описывать</i> признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки; <i>демонстрировать</i> приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий |
| | Физическая культура и качества личности (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>определять</i> понятие «нравственность»; раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека; <i>называть</i> положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу; <i>объяснять</i> значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует |
| | Отношения между людьми противоположного пола (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>описывать</i> особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира; <i>объяснять</i> значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом; <i>раскрывать</i> представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях |
| | Допинг и честная конкуренция в спорте (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>определять</i> понятие «допинг»; <i>раскрывать</i> понятие «антидопинговый контроль»; <i>характеризовать</i> негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; <i>называть</i> сферу применения антидопингового контроля |
| | Вредные привычки (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>описывать</i> последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека; <i>объяснять</i> причину, по которой в |

| | | | | |
|---|--|--|----------|---|
| | | | | подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; <i>описывать</i> механизм привыкания человека к курению |
| 3 | Наблюдение и контроль за состоянием организма | Оценка функциональных резервов организма (<i>В процессе уроков</i>) | 4 | <i>объяснять</i> назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; <i>описывать</i> методику взятия функциональных проб; <i>проводить</i> оценку собственных функциональных резервов организма |
| | | Оценка двигательных качеств (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>определять</i> основные двигательные качества человека; <i>характеризовать</i> взаимозависимость развития двигательных качеств человека; <i>называть</i> способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; <i>проводить</i> двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами |
| | | Ведение дневника самонаблюдений (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>называть и описывать</i> показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; <i>объяснять</i> значение ведения дневника самонаблюдений; <i>формулировать</i> правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений |
| | | Выявление и устранение технических ошибок (<i>В процессе уроков</i>) | | <i>раскрывать</i> понятие «Техническая ошибка»; <i>называть</i> основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; <i>называть</i> типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; <i>формулировать</i> правила оценки техники спортивных движений; <i>анализировать</i> собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для развития двигательных качеств (<i>В процессе уроков</i>) | 4 | <i>называть</i> способы тренировки основных двигательных качеств; <i>составлять</i> из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств; <i>организовывать</i> и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе; <i>раскрывать</i> значение внимания в жизни |

| | | | | |
|---|---|--|------------------|---|
| | | | | человека; включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий; |
| | | Оздоровительный бег (В процессе уроков) | | <i>объяснять</i> значение оздоровительного бега для здоровья; <i>описывать</i> нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом; <i>применять</i> оздоровительный бег для укрепления здоровья; |
| | | Пешие туристические походы (В процессе уроков) | | <i>раскрывать</i> понятие «туристический поход»; <i>характеризовать</i> пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха; <i>описывать</i> правила подготовки к походу, правила укладки рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода; <i>организовывать</i> собственное участие и участвовать в пеших туристических походах |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Лёгкая атлетика | <u>24</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; <i>выполнять</i> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; <i>бегать</i> на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; <i>метать</i> малый мяч на дальность и на точность; <i>использовать бег, прыжки</i> и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств |
| | | Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | <u>26</u> | <i>выполнять</i> правила техники безопасности во время игры в футбол, волейбол и баскетбол; <i>пересказывать</i> правила игры в футбол, волейбол и баскетбол; <i>называть</i> различные игровые действия в волейболе, баскетболе и футболе; <i>описывать</i> технику элементов футбола, волейбола и баскетбола; <i>развивать</i> знания, навыки и умения игры в футбол, волейбол и баскетбол; <i>организовывать</i> и проводить игры в волейбол, футбол, баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; <i>использовать</i> игру в футбол, баскетбол и волейбол для проведения досуга на открытом воздухе; |

| | | | | |
|--|--|--|------------------|---|
| | | | | <i>договариваться</i> о правилах игры со сверстниками. |
| | | Плавание | <u>18</u> | <i>описывают</i> технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; <i>применяют</i> плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей; <i>взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности; |
| | | Гимнастика с основами акробатики | <u>10</u> | <i>знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; <i>описывать</i> технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; <i>анализировать</i> технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; <i>выполнять</i> акробатические упражнения и упражнений на брусьях. |
| | | Лыжные гонки | <u>6</u> | <i>соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий на лыжах; <i>описывать</i> технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом; <i>выполнять</i> передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; <i>преодолевать</i> дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время. |
| | | Физическая подготовка с прикладной направленностью | | <i>раскрывать</i> понятие «прикладная направленность»; <i>описывать</i> цель физической подготовки с прикладной направленностью; <i>определять</i> место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной |

| | | | | |
|--|--------------|------------|-----------------|---|
| | | | | <p>жизни; <i>описывать</i> способы переноски пострадавшего; <i>называть</i> правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки; <i>договариваться</i> со сверстниками во время занятий в парах и группах;</p> |
| | | Мониторинг | <u>4</u> | <p><i>измерение</i> резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Определение уровня общей физической подготовленности учащихся; <i>тестируют</i> развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> |
| | ИТОГО | | 102 | |

