

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №1».**

РАССМОТРЕНА  
на методическом объединении  
Протокол №1 от 29.08.2019 г.

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Основная  
общеобразовательная школа №1»  
С.В. Вожик  
Приказ № 1 от 02.09.2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**для 5-9 классов.**

Составитель:  
Кавтасьева Н.В.

г. Новокузнецк

## Содержание

№ п/п	Название раздела	Номер страницы
1.	Планируемые результаты изучаемого учебного предмета «Физическая культура»	3
2.	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	18

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа №1

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты :**

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

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

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

### **Предметные результаты изучения предметной области физической культуры и основы безопасности жизнедеятельности**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценностей экологического качества экологической среды как основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

*Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:*

## **Физическая культура:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

## **2. Содержание учебного предмета « Физическая культура»**

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

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

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **5 класс**

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

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

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

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

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

**Гимнастика с основами акробатики:** История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с набивными мячами (м), упражнения с обручами (д). Висы согнувшись и прогнувшись (м), подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе; смешанные висы (д), подтягивание из вися лежа. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Лазание по канату.

**Легкая атлетика:** История легкой атлетики. Беговые упражнения. Кросс. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения на развитие физических качеств.

**Спортивные игры:** История развития баскетбола, волейбола, футбола, гандбола. Правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Броски. Вырывание и выбивание мяча. Перемещения в волейболе. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов. Правила спортивных игр. Игра по упрощенным правилам.

**Лыжные гонки:** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Плавание:** Знание и влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены. Правила техника безопасности. Специальные упражнения на груди. Движение ног брассом. Проплывание отрезков кролем на спине. Проплывание отрезков кролем на груди. Стартовый прыжок. Повороты в воде. Различные виды ныряний.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;



метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **6 класс**

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

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

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

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

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

### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах и тройках. Упражнения с набивными мячами и с гантелями (м), упражнения с обручами и гимнастическими палками (д). Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (м); поднимание прямых ног в висе, смешанные висы (д), подтягивание из виса лежа. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Лазание по канату и по гимнастической лестнице. Упражнения на брусьях. Упражнения в упорах.

**Легкая атлетика:** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** История развития баскетбола, волейбола, футбола, гандбола. Правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски. Вырывание и выбивание мяча и перехват мяча. Перемещения в волейболе. Передача мяча сверху, двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар по воротам. Игра вратаря. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Правила спортивных игр. Игра по упрощенным правилам.

**Лыжные гонки:** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Плавание:** Знание и влияние плавания на состояние здоровья. Проплывание отрезков кролем на груди 25 метров. Движение ног брассом. Работа рук и ног кролем на груди. Плавание в полной координации. Техника старта. Повороты в воде. Проплывание 100 метров на спине.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## 7 класс

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

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

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

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

### **Физическое совершенствование**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** Спортивная и художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Выполнение команд в пол-оборота, полшага и полный шаг. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах и тройках. Упражнения с набивными мячами и с гантелями (м), упражнения с обручами и гимнастическими палками (д). Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (м), подъем переворотом в упор толчком двумя; поднимание прямых ног в висе, смешанные висы (д), подтягивание из вися лежа. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Лазание по канату и по гимнастической лестнице. Упражнения на брусках. Упражнения в упорах.

**Легкая атлетика:** Выдающиеся достижения в современных олимпийских играх отечественных спортсменов по легкой атлетике. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Кросс. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений. Проведение соревнований, подготовка места проведения занятий.

**Спортивные игры:** История развития и запоминание отечественных выдающихся спортсменов - баскетбола, волейбола, футбола, гандбола. Правила по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча. Броски. Вырывание и выбивание мяча и перехват мяча, жонглирование. Перемещения в волейболе. Передача мяча сверху, двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления и с сопротивлением. Удар по воротам. Игра вратаря. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. Правила спортивных игр. Игра по упрощенным правилам.

**Лыжные гонки:** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции до 4 км.

**Плавание:** Знание и влияние плавания на состояние здоровья. Проплывание отрезков кролем на груди. Работа рук и ног кролем на груди. Проплывание отрезков кролем на спине. Плавание в полной координации. Движение руки ног брассом. Плавание избранным стилем 25-50 метров.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **8 класс**

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

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Правильная осанка.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Развитие координационных и силовых способностей

**Легкая атлетика:** Знания о физической культуре. Техника спринтерского бега. Беговые упражнения. Техника прыжков: в длину, в высоту. Прыжковые упражнения. Техника метания мяча. Самостоятельные занятия.

**Спортивные игры:** Индивидуальная техника защиты. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей, выносливости. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры.

**Лыжные гонки:** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Элементы единоборств:** Овладение техникой приемов. Стойки, захваты. Страховка.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **9 класс**

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

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Правильная осанка.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,

коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Развитие координационных и силовых способностей

**Легкая атлетика:** Знания о физической культуре. Техника спринтерского бега. Беговые упражнения. Техника прыжков: в длину, в высоту. Прыжковые упражнения. Техника метания мяча. Самостоятельные занятия.

**Спортивные игры:** Индивидуальная техника защиты. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей, выносливости. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры.

**Лыжные гонки:** Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Элементы единоборств:** Овладение техникой приемов. Стойки, захваты. Страховка.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;



метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### 3. Тематическое планирование 5 класс

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		35	8	8	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		70	16 час.	16 час.	20 час.	18 час.
1	<b>Базовая часть</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)	22	3	2	12	5
	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
	Легкая атлетика (ГТО)	20	7	-	-	13
	Плавание	6	6	-	-	-
	Лыжная подготовка (ГТО)	8	-	-	8	-
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

## Тематическое планирование 6 класс

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		35	8	8	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		70	16 час.	16 час.	20 час.	18 час.
1	<b>Базовая часть</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)	20	3	2	12	5
	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
	Легкая атлетика (ГТО)	20	7	-	-	13
	Плавание	6	6	-	-	-
	Лыжная подготовка (ГТО)	8	-	-	8	-
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

### Тематическое планирование 7 класс

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		35	8	8	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		70	16 час.	16 час.	20 час.	18 час.
1	<b>Базовая часть</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол)	22	3	2	12	5
	Гимнастика с элементами акробатики	14	-	14	-	-
	Легкая атлетика (ГТО)	20	7	-	-	13
	Плавание	6	6	-	-	-
	Лыжная подготовка (ГТО)	8	-	-	8	-
	<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

## Тематическое планирование 8 класс

Раздел программы	Количество часов
	8
Знания по физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность: -гимнастика с основами акробатики -легкая атлетика (ГТО) -лыжная подготовка (ГТО) -спортивные игры: волейбол баскетбол футбол гандбол ОРУ  -единоборства	12 14 10 28 8 6 7 7  В процессе проведения уроков  6
<b>Количество часов</b>	<b>70</b>

### Тематическое планирование 9 класс

Раздел программы	Количество часов
	8
Знания по физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность: -гимнастика с основами акробатики -легкая атлетика (ГТО) -лыжная подготовка (ГТО) -спортивные игры: волейбол баскетбол футбол гандбол ОРУ  -единоборства	12 14 10 26 8 6 7 5  В процессе проведения уроков  6
<b>Количество часов</b>	<b>68</b>