

Муниципальное образование Ейский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №14  
имени первого летчика-космонавта Юрия Алексеевича Гагарина города Ейска муниципального  
образования Ейский район, Краснодарского края.

УТВЕРЖДЕНО  
решением педсовета  
протокол №1  
от \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ А.П.Кравцова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс): основное общее образование 5 – 9 класс

Количество часов: **510**

Учитель: **Маслова Оксана Сергеевна**

Программа разработана на основе:  
примерной программы учебного предмета физическая культура основного  
общего образования от 8 апреля 2015г. № 1/15.  
Физическая культура: программа: 5-9 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов,  
Н.В. Полянская и др.- М.: Вентана- Граф, 2015.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- планировать профилактические мероприятия по сохранению и укреплению своего здоровья;
- адекватно оценивать нагрузку и профилактические занятия по укреплению здоровья; планировать распорядок дня с учетом нагрузок;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Личностными результатами обучения в 5-7 классах являются :**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному

уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
- 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.

### **Метапредметные результаты обучения:**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение создавать , применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты освоения программы по физической культуре нацелены на:**

- 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);

б) расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения ;

7) использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;

8) расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно.

## **Содержание курса**

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **5 класс**

#### **Раздел 1. Лёгкая атлетика**

##### **Лёгкая атлетика ( беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча.**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. Экспресс-тесты. Низкий старт. Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность. . Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег 2000 метров без учета времени. Челночный бег. Круговая тренировка. Эстафеты на отрезках до 50 метров.

#### **Раздел 2. Кроссовая подготовка**

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Преодоление естественных препятствий на местности. Бег в чередовании с ходьбой до 3000 метров. Бег по различному грунту. Спуски, подъёмы. Старт группой. Кросс 2000 метров на результат.

#### **Раздел 3. Спортивные игры.–(15ч)**

Спортивные игры- баскетбол, волейбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по баскетболу, волейболу.

##### **Баскетбол (18ч) .**

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча без сопротивления. Броски мяча в корзину в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

## **Волейбол (18ч.)**

### **Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики.**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Висы, упоры. Подъем переворотом. Упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения в равновесии. Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

### **Раздел 5. Теоретические сведения ( в течении учебного года в процессе уроков).**

#### **5.1 Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

#### **5.2 Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности человека.



### 5.3 Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### 5.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физическая упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

## Тематическое планирование курса 5 класса

Всего 102 ч.

Таблица 1

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (102 ч)</b> <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика (30 ч)</b>		
Лёгкая атлетика (30 ч)	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча на дальность. Круговая тренировка.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с

	Челночный бег. Экспресс-тесты. Теоретические сведения ( техника безопасности на уроках лёгкой атлетики).	максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		
Кроссовая подготовка* (18 ч)	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Преодоление естественных препятствий на местности. Бег в чередовании с ходьбой до 3000 метров. Бег по различному грунту. Спуски, подъёмы. Старт группой. Кросс 2000 метров на результат.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при беге на дистанции; уметь выполнять бег по различному грунту; уметь выполнять бег на спусках и подъёмах.
<b>Раздел 3. Спортивные игры (36 ч)</b>		
Спортивные игры (36 ч) Баскетбол( 18 ч)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча без сопротивления. Броски мяча в корзину в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол; способы ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в этих играх
Волейбол (18 ч)	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в волейбол; называть виды подач; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать игры в волейбол со сверстниками и участвовать в этих играх

<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Висы, упоры. Подъем переворотом.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастических снарядах. Опорный прыжок.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Лазанье по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;</p> <p>описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке,</p> <p>лазания по гимнастической стенке различными способами;</p> <p>выполнять строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине</p>
<b>Раздел 5. Теоретические сведения</b>		
<b>5.1 Знания о физической культуре – в процессе уроков</b>		
Древние Олимпийские игры	<p>Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.</p> <p>Виды состязаний в древности</p>	<p>Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;</p> <p>объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире</p>
<b>Раздел 5.2. Организация здорового образа жизни</b>		
Показатели здоровья человека	<p>Понятие «здоровье».</p> <p>Признаки крепкого здоровья.</p> <p>Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.</p> <p>Резервы здоровья</p>	<p>Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»;</p> <p>называть основные признаки крепкого здоровья;</p> <p>называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;</p> <p>оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике</p>

<b>Раздел 5.3. Планирование занятий физической культурой</b>		
Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
<b>Раздел 5.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений
Физкультминутки	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий

\* В связи с региональными особенностями местности, лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом по пересечённой местности.

## **Содержание учебного предмета 6 класс (102ч.)**

### **РАЗДЕЛ 1:ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30 ч.)**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. Экспресс-тесты. Низкий старт. Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Бег 2000 метров без учета времени. Челночный бег. Круговая тренировка. Эстафеты на отрезках до 50 метров.

### **РАЗДЕЛ 2: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18 ч.)**

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Преодоление естественных препятствий на местности. Бег в чередовании с ходьбой до 3000 метров. Бег по различному грунту. Спуски, подъёмы. Старт группой. Кросс 2000 метров на результат.

### **РАЗДЕЛ 3 :СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36 ч.).**

#### **Баскетбол (18 ч.)**

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча без сопротивления. Броски мяча в корзину в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

#### **Волейбол (18 ч.)**

Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **РАЗДЕЛ 4 :ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч.)**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Висы, упоры. Подъем переворотом. Упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в два, три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения в равновесии.

**РАЗДЕЛ 5 : ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ- в течении учебного года в процессе уроков .**

**Тематическое планирование курса 6 класса**

Всего 102 ч.

Таблица 2

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (102 ч) Раздел 1. Лёгкая атлетика (30 ч)</b>		
Лёгкая атлетика (30ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1-2 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега. Экспресс-тесты. Круговая тренировка.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1-2 км на время; метать 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
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		
Кроссовая подготовка (18 ч) *	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Преодоление естественных препятствий на местности. Бег в чередовании с ходьбой до 3000 метров. Бег по различному грунту. Спуски, подъёмы. Старт группой. Кросс 2000 метров	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время кроссовой подготовки; объяснять назначение разных способов подъёма на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 1-3 км

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	на результат.	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (36 ч)</b>		
Баскетбол (18 ч)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча без сопротивления. Броски мяча в корзину в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол; способы ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в этих играх
Волейбол (18 ч)	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые	Знать и соблюдать правила техники безопасности при

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Висы, упоры. Подъем переворотом. Упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в два, три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения в равновесии.</p>	<p>выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
<b>5. Теоретические сведения</b>		
<b>Раздел 5.1. Знания о физической культуре</b>		
Современные Олимпийские игры	<p>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</p>	<p>Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр</p>
Зарождение олимпийского движения в России	<p>Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета</p>	<p>Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране</p>



Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 5.2. Организация здорового образа жизни</b>		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
<b>Раздел 5.3. Планирование занятий физической культурой</b>		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
<b>Раздел 5.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
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	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости</p>	<p>нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств</p>

\* В связи с региональными особенностями местности, лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом по пересечённой местности.

## Содержание курса 7 КЛАСС (102 ч.)

### РАЗДЕЛ 1 :ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30 ч.)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением 40 - 60 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных и.п. Варианты челночного бега.

### РАЗДЕЛ 2 :КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.)

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Бег с преодолением препятствий(наступая, перешагивая, прыжком, прыжком в шаге). Кросс до 3 км. Смешанные передвижения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по различному грунту. Бег с равномерной скоростью. Высокий старт группой. Круговая тренировка, спортивные игры

### РАЗДЕЛ3:СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36 ч) .В

#### БАСКЕТБОЛ (18 Ч.)

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения и остановки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, с изменением направления. Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием. Перехват мяча.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.

### **ВОЛЕЙБОЛ (18 ч.)**

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты, круговая тренировка. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.

### **РАЗДЕЛ 4 :ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(18 ч).**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Висы и упоры(подъём переворотом.) Опорный прыжок. Акробатические упражнения(стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат, кувырок вперед в стойку на лопатках). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне). Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование.

## **Тематическое планирование курса 7 класса**

Всего 102 ч.

Таблица 3

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (102 ч) Раздел 1. Лёгкая атлетика (30 ч)</b>		
Лёгкая атлетика (30ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением 40 - 60 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Прыжки в	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных и.п. Варианты челночного бега.</p>	<p>бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1-2 км на время; метать 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</p>
<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка (18 ч)</b>		
Кроссовая подготовка (18 ч)	<p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Бег с преодолением препятствий (наступая, перешагивая, прыжком, прыжком в шаг). Кросс до 3 км. Смешанные передвижения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по различному грунту. Бег с равномерной скоростью. Высокий старт группой. Круговая тренировка, спортивные игры</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности во время кроссовой подготовки; объяснять назначение разных способов подъема на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 1-2 км</p>
Лыжные гонки*	<p>Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»</p>	<p>Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъема на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
<b>Раздел 3. Спортивные игры (36 ч)</b>		
Баскетбол (18 ч)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения и остановки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, с изменением направления. Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол; способы ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в этих играх
<b>Волейбол (18 ч)</b>		
Волейбол (18 ч)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты, круговая тренировка. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	позиций.	
<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</b>		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.          Теоретические сведения.          Строевые упражнения.          Упражнения с предметами и без предметов. Висы и упоры(подъём переворотом.)          Опорный прыжок.          Акробатические упражнения(стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат, кувырок вперед в стойку на лопатках).          Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.          Прыжки со скакалкой.          Упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне).          Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование.</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;          описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла;          анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды;          выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне</p>
<b>5. Теоретические сведения</b> <b>Раздел 5.1. Знания о физической культуре</b>		
Современные Олимпийские игры	<p>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</p>	<p>Объяснять цель возрождения Олимпийских игр;          понимать и раскрывать принципы олимпизма;          определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека;          описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр;          объяснять смысл символики Олимпийских игр;          описывать главные ритуалы Олимпийских игр</p>
Зарождение олимпийского движения в России	Начало истории олимпийского движения в нашей стране.	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
<b>Раздел 5.2. Организация здорового образа жизни</b>		
Правильный режим дня	Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
<b>Раздел 5.3. Планирование занятий физической культурой</b>		
Определение собственного типа телосложения	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
<b>Раздел 5.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
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	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств

\* В связи с региональными особенностями местности, лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом по пересечённой местности.

## Формы контроля

№	Вид контроля	Кол-во
5-6 кл		
1.	Экспресс- тесты	6



2.	Прыжки в длину с разбега на результат	1
3.	Метания мяча на результат	2
4.	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	1
5.	Бег 60 м-зачёт	2
6.	Кросс 2000 м –контрольный урок	2
7.	Игра по правилам баскетбола -контрольный урок	1
8.	Игра по правилам волейбола-контрольный урок	1
9.	Акробатические комбинации -зачёт	1
10	Опорный прыжок - контрольный урок	1
.		
11	Комбинация на гимнастическом бревне-зачет	1
.		
12	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
.		
13	Тестирование	3
.		

7-кл

1.	Экспресс-тесты	6
2.	Прыжки в длину с разбега на результат	1
3.	Метания мяча на результат	2
4.	Прыжки в высоту способом «Перешагивание» на результат	1
5.	Бег 60 м-зачёт	2
6.	Акробатические комбинации- зачёт	1
7.	Опорный прыжок – контрольный урок	1
8.	Кросс 2000 м -зачет	2
9.	Комбинация на гимнастическом бревне	1
10.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
11.	Игра по правилам баскетбола- контрольный урок	1
12.	Игра по правилам волейбола -контрольный урок	1
13.	Тестирование (гимнастика)	3

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
			5 кл.
1.1.	Основы знаний о ФК	12	В процессе уроков
1.2.	Лёгкая атлетика	25	30
1.3.	Спортивные игры	20	36

1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	25	18
1.5.	Лыжная подготовка* (кроссовая подготовка)	20	18
Итого		102	102

\* в связи с региональными климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
			бкл.
1.1.	Основы знаний о ФК	12	В процессе уроков
1.2.	Лёгкая атлетика	23	30
1.3.	Спортивные игры	24	36
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	23	18
1.5.	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	20	18
Итого		102	102

\* в связи с региональными климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
			7 кл.
1.1.	Основы знаний о ФК	12	В процессе уроков
1.2.	Лёгкая атлетика	23	30

1.3.	Спортивные игры	24	36
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	23	18
1.5.	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	20	18
Итого		102	102

\* в связи с региональными климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 5 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	5,1	5,8	6,5	5,2	6,0	6,6
2.	Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,1	8,4	8,8	8,5	8,8	9,2
4.	Челночный бег 4x10м, с	10,8	11,1	11,4	11,1	11,4	11,7
5.	Бег 500м, мин. с.	2,00	2,15	2,30	2,15	2,30	2,45
6.	Бег 1000м, мин. с.	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
7.	Прыжок в длину с места, см.	160	150	140	150	140	130
8.	Прыжок в длину с разбега, см.	340	300	260	300	260	220
9.	Прыжок в высоту, см	95	90	85	85	80	75
10.	Прыжки ч/з скакалку, кол.раз	90	80	70	100	90	80
11.	Метания т/мяча, м.	25	22	19	22	19	16
12.	Отжимания, кол-во раз.	20	17	15	12	9	6
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	23	21	18	21	19	16
14.	Приседания за 1 мин., кол.раз	46	44	42	44	42	40
15.	Подтягивание на выс. перекл. на низк. перекл.	6	4	3	---- 15	---- 10	---- 8

### 6 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	4,9	5,6	6,2	5,1	5,9	6,5
2.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,3	8,7	8,4	8,7	9,1
4.	Челночный бег 4x10м, с	10,7	11,0	11,3	11,0	11,3	11,6
5.	Бег 500м, мин. с.	1,50	1,55	2,05	2,10	2,20	2,30

6.	Бег 1000м, мин. с.	5,30	5,50	6,10	5,40	6,00	6,20
7.	Прыжок в длину с места, см.	170	160	150	160	150	140
8.	Прыжок в длину с разбега, см.	360	330	270	330	280	230
9.	Прыжок в высоту, см	100	95	90	90	85	80
10.	Прыжки ч/з скакалку, кол.раз	100	90	80	110	100	90
11.	Метания мяча, м.	28	25	23	25	23	20
12.	Отжимания, кол-во раз.	23	20	18	14	11	8
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	24	22	19	22	20	17
14.	Приседания за 1 мин., кол.раз	48	46	44	46	44	42
15.	Подтягивание на выс. перекл. на низк. перекл.	7	5	4	---- 16	---- 11	---- 9

### 7 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	4,9	5,2	5,9	5,0	5,4	6,2
2.	Бег 60 м, с	9,4	10,2	10,9	9,9	10,5	11,2
3.	Челночный бег 3x10м, с	7,9	8,2	8,6	8,3	8,6	8,9
4.	Челночный бег 4x10м, с	10,6	10,9	11,2	10,9	11,2	11,5
5.	Бег 500м, мин. с.	1,45	1,50	2,00	2,00	2,10	2,20
6.	Бег 1000м, мин. с.	5,10	5,30	5,50	5,20	5,40	6,00
7.	Прыжок в длину с места, см.	180	170	160	170	160	150
8.	Прыжок в длину с разбега, см.	380	350	290	350	300	240
9.	Прыжок в высоту, см	110	105	100	100	95	90
10.	Прыжки ч/з скакалку, кол.раз	110	100	90	120	110	100
11.	Метания мяча, м.	30	28	26	28	26	24
12.	Отжимания, кол-во раз.	25	22	20	16	13	10
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	25	23	20	23	21	18
14.	Приседания за 1 мин., кол.раз	50	48	46	48	46	44
15.	Подтягивание на выс. перекл. на низк. перекл.	8	5	4	---- 17	---- 13	---- 11

### Планируемые результаты изучения учебного предмета 8-9 класс

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), а также повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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);

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы, бега и обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Личностными результатами обучения в 8 – 9 классах являются :**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия

народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

- 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.

### **Метапредметные результаты обучения:**

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение создавать , применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 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;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

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

### **Предметные результаты освоения программы по физической культуре нацелены на:**

- 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);

б)расширение знаний о здоровом образе жизни, ситуациях, которые нарушают его, и причинах их возникновения ;

7)использование полученных знаний в учебных ситуациях, применение знаний для прогнозирования и оценки поведения;

8)расширение кругозора и культурного опыта школьника, формирование умения воспринимать мир не только рационально , но и образно.

## **Содержание курса. 8 – 9 КЛАСС (102 ч.)**

### **РАЗДЕЛ 1: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30 ч.)**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. Бег с ускорением 60 - 100 м. Бег на результат 60,100 м. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты, круговая тренировка. Старты из различных и.п. Варианты челночного бега.

### **РАЗДЕЛ 2: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.)**

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Бег с преодолением препятствий (наступая, перешагивая, прыжком, прыжком в шаге). Кросс до 3 км. Смешанные передвижения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по различному грунту. Бег с равномерной скоростью. Круговая тренировка, спортивные игры. Темповый бег до 1500 м.

### **РАЗДЕЛ 3: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36 ч.)**

#### **ФУТБОЛ(12 ч.)**

Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

#### **БАСКЕТБОЛ (12 Ч.)**

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения и остановки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, с изменением направления. Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам мини-баскетбола. Штрафной бросок. Зонная защита 2:2, 3:2. Броски с различных

дистанций.

### ВОЛЕЙБОЛ (12 ч.)

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты, круговая тренировка. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером и варианты его блокирования. Поддачи на точность. Верхняя подача в прыжке.

### РАЗДЕЛ 4: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч).

Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Висы и упоры (подъем переворотом). Опорный прыжок. Акробатические упражнения (стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат, кувырок вперед в стойку на лопатках). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне). Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование.

РАЗДЕЛ 5. Теоретические сведения ( в течении учебного года в процессе уроков).

#### 5.1 Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

#### 5.2 Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы

закаливания. Доврачебная помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношение между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

5.3 Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

5.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физическая упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

*Тематическое планирование курса 8 класса*

Всего 102 ч.

*Таблица 1*

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (102 ч) Раздел 1: легкая атлетика 30ч.</b>		
Лёгкая атлетика (30 ч)	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Теоретические сведения. Бег с ускорением 60 - 100 м. Бег на результат 60,100 м. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с препятствиями и на местности. Эстафеты, круговая тренировка.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Старты из различных и.п. Варианты челночного бега.	на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
<b>Раздел 2: Кроссовая подготовка (18 ч.)</b>		
Кроссовая подготовка (18 ч.)	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Теоретические сведения. Бег с преодолением препятствий (наступая, перешагивая, прыжком, прыжком в шаге). Кросс до 3 км. Смешанные передвижения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по различному грунту. Бег с равномерной скоростью. Круговая тренировка, спортивные игры. Темповый бег до 1500 м.	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий кроссовой подготовки; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по пересеченной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 3 км (юноши) и 2 км (девушки) на
<b>Раздел 3: Спортивные игры(36 ч)</b>		
Спортивные игры (36 ч)	Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения и остановки игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>пассивным сопротивлением защитника, с изменением направления. Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам мини-баскетбола. Штрафной бросок. Зонная защита 2:2, 3:2. Броски с различных дистанций.</p> <p>Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения. Стойки, перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Эстафеты, круговая тренировка. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером и варианты его блокирования. Подачи на точность. Верхняя подача в прыжке.</p>	со сверстниками

#### Раздел 4: Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

<p>Гимнастика с основами акробатики (18 ч)</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без предметов. Висы и упоры (подъем переворотом). Опорный прыжок. Акробатические упражнения (стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат, кувырок вперед в стойку на лопатках). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии (на гимнастическом бревне). Гимнастическая полоса</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах</p>
--	--	---

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	препятствий. Тестирование.	
<b>Раздел 5. Теоретические сведения в процессе уроков в течение года.</b> <b>5.1 Знания о физической культуре</b>		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
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	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
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	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр
<b>Раздел 5.2 Организация здорового образа жизни</b>		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
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	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты,	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания;



Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания</p>	<p>сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур</p>
<b>Раздел 5.3 Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>		
Показатели развития организма	<p>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</p>	<p>Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма</p>
<b>Раздел 5.4 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений,	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	сопряжённых с дыхательными движениями	гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
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. Психорегуляция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня

## **Формы контроля**

<b>№</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Кол-во</b>
8-9 кл		
1.	Экспресс- тесты	6
2.	Прыжки в длину с разбега на результат	1
3.	Метания мяча на результат	2

4.	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	1
5.	Бег 60 м-зачёт	2
6.	Кросс 2000 м –контрольный урок	2
7.	Игра по правилам баскетбола -контрольный урок	1
8.	Игра по правилам волейбола-контрольный урок	1
9.	Акробатические комбинации -зачёт	1
10	Опорный прыжок - контрольный урок	1
.		
11	Комбинация на гимнастическом бревне-зачет	1
.		
12	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
.		
13	Тестирование	3
.		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
			8 кл.
1.	Спортивно– оздоровительная деятельность	90	102
1.1.	Лёгкая атлетика	23	30
1.2.	Спортивные игры	24	36
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	23	18
1.4.	*Лыжная подготовка	20	-
	Кроссовая подготовка.		18
2.	Основы знаний о ФК	12	В процессе урока
3.	Итого	102	102

\* в связи с региональными климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Разделы	Количество часов
---	---------	------------------

п/п		Авторская программа	Рабочая программа
			9 кл.
1.	Спортивно–оздоровительная деятельность	88	102
1.1.	Лёгкая атлетика	20	30
1.2.	Спортивные игры	24	36
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	18
1.4.	*Лыжная подготовка	18	-
	Кроссовая подготовка.		18
1.5.	Физическая подготовка с прикладной направленностью	6	-
2.	Основы знаний о ФК	14	В процессе урока
3.	Итого	102	102

\* в связи с региональными климатическими условиями лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 8 класс

№	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
---	-----------------------	----------	---------

п/п		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	4,8	5,1	5,8	4,9	5,4	6,1
2.	Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3.	Челночный бег 3x10м, с	7,8	8,1	8,5	8,2	8,5	8,8
4.	Челночный бег 4x10м, с	10,5	10,8	11,1	10,8	11,5	11,4
5.	Бег 1000м, мин. с.	4,20	4,35	4,50	4,50	5,10	5,30
6.	Бег 2000м, мин. с.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
7.	Прыжок в длину с места, см.	190	180	170	180	170	160
8.	Прыжок в длину с разбега, см.	410	370	310	360	310	260
9.	Прыжок в высоту, см	115	110	100	105	100	95
10.	Прыжки ч/з скакалку, кол. раз	120	110	110	130	120	110
11.	Метания мяча, м.	34	31	28	30	27	24
12.	Отжимания, кол-во раз.	28	25	23	18	15	12
13.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	26	24	21	24	22	19
14.	Приседания за 1 мин., кол. раз	52	50	48	50	48	46
15.	Подтягивание на выс. перекл. на низк. перекл.	9	5	4	---- 22	---- 20	---- 17

### 9 класс

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с.	4,7	4,9	5,5	4,9	5,3	6,0
2.	Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3.	Бег 100м., с.	14,8	15,2	15,7	17,0	17,5	18,0
4.	Челночный бег 3x10м, с	7,7	8,0	8,4	8,1	8,4	8,7
5.	Челночный бег 4x10м, с	10,4	10,7	11,0	10,7	11,0	11,3
6.	Челночный бег 3x20м, с.	14,5	15,0	15,5	15,0	15,5	16,0
7.	Бег 1000м, мин. с.	3,40	3,50	4,10	4,00	4,15	4,35
8.	Бег 2000м, мин. с.	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
9.	Прыжок в длину с места, см.	200	190	180	190	180	170
10.	Прыжок в длину с разбега, см.	430	380	330	370	330	290
11.	Прыжок в высоту, см	120	115	110	110	105	100
12.	Прыжки ч/з скакалку, кол. раз	130	120	110	140	130	120
13.	Метания мяча, м.	40	35	32	35	32	30
14.	Отжимания, кол-во раз.	30	27	25	20	17	14
15.	Пресс за 30 сек., кол-во раз.	27	25	22	25	23	20
16.	Приседания за 1 мин., кол. раз	54	52	50	52	50	48
17.	Подтягивание на выс. перекл. на низк. перекл.	10	8	7	---- 23	---- 21	---- 18

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания МО № 1  
 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

от «\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Руководитель МО ФК и ОБЖ  
Н.В.Кузьмина

Зам.директора  
\_\_\_\_\_ Н.В.Аникеева

