

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Лопьяла**

**Рассмотрено**  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 28 августа 2023г.

**Согласовано:**  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (Л.В. Чернова)

**Утверждаю:**  
И.о директора МКОУ ООШ с. Лопьяла  
\_\_\_\_\_ (Черанева А.С.)  
Приказ № 63 от 31 августа 2023 года

**Рабочая программа  
по физической культуре для 7-9 классов  
(базовый уровень)**

Рабочую программу составила  
Ширяева Л.В.  
учитель физической культуры  
образование ср. специальное

с. Лопьял  
2023

## Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

#### Предметные результаты:

понимание роли и знания физической культуры;

- формирование личных качеств в активном включении в здоровый образ жизни;
- овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и Олимпийского движения;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в легкой атлетике;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол);
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в гимнастике с основами акробатики;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в лыжной подготовке (лыжные гонки);
- овладение основами технических действий, приемами организации и проведения пеших походов.

#### Ученик, окончивший 7 класс, 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 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в восстановлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметными результатами** освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели и задачи, алгоритм обучения, физической подготовки, а также соотносить их полученными результатами;
- умение самостоятельно находить и использовать информацию по основным разделам учебного материала для решения практических задач на уроке;
- умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта с учетом изученного программного материала;
- 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

– понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области *нравственной культуры*:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудоустройной культуры*:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

– приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активных занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области *физической культуры*:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

– владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Личностными результатами** освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе являются:

- воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание особенностей организма, планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение социальных норм, правил поведения.

Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- осуществление поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем, интересное и доступное изложение знаний о физической культуре, умелое применение соответствующих понятий и терминов;
- владение умением формулировать цель и задачи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

– владение умениями отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, а также умение контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В области *трудовой культуры*:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, к спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

– умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

– формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

## 2. Содержание учебного предмета в 7 классе

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Содержание программы
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	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. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). 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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения
4.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

			<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, сгантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	20	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>
4.3	Лыжные гонки	14	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p>

			<p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двушажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
4.4	Волейбол	10	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
4.5	Баскетбол	10	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча</p>

			<p>на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей руками. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>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</p>
4.7	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
4.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
4.9	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока	<p>Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания</p>

4.10	Плавание	Изучается в ходе урока	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.11	Туризм	Изучается в ходе урока	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	12
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе**

***Предметными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе являются:***

- понимание роли и значения физической культуры;
- формирование личных качеств в активном включении в здоровый образ жизни;
- овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и Олимпийского движения;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в легкой атлетике;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол);
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в гимнастике с основами акробатики;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в лыжной подготовке (лыжные гонки);
- овладение основами технических действий, приемами организации и проведения пеших походов.

***Ученик, окончивший 8 класс, научится:***

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

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

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

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

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

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:**

- *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 культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметными результатами** освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели и задачи, алгоритм обучения, физической подготовки, а также соотносить их с полученными результатами;
- умение самостоятельно находить и использовать информацию по основным разделам учебного материала для решения практических задач на уроке;
- умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта с учетом изученного программного материала;
- 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;



– понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

– понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области *нравственной культуры*:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой культуры*:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

– приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активных занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области *физической культуры*:

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

**Личностными результатами** освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе являются:

- воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание особенностей организма, планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение социальных норм, правил поведения.

Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

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

В области *коммуникативной культуры*:

- осуществление поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем, интересное и доступное изложение знаний о физической культуре, умелое применение соответствующих понятий и терминов;
- владение умением формулировать цель и задачи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области *физической культуры*:

– владение умениями отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, а также умение контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В области *трудовой культуры*:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, к спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

– умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

– формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

### Содержание учебного предмета в 8 классе

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России.</p> <p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. 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</p>
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>
3.1	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических</p>

		<p>упражнений и инвентаря.  Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.  Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Равновесие.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки).  Акробатические комбинации – юноши, девушки.  Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)</p>
<b>3.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.  Беговые упражнения, прыжковые упражнения.  Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.  Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.  Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».  Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.  Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.  Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<b>3.3</b>	<b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</b>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.  Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта.  Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.  Основные способы передвижения на лыжах:  попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход.  переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p>

		<p>Подъем «полу ёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
<b>3.4</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
<b>3.5</b>	<b>Баскетбол</b>	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом(3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол</p>

<b>3.6</b>	<b>Футбол, мини-футбол</b>	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
<b>3.7</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	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
<b>3.8</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
<b>3.9</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
<b>3.10</b>	<b>Плавание</b>	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
<b>3.11</b>	<b>Туризм</b>	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
<b>3.12</b>	<b>Элементы единоборств</b>	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.
<b>3.13</b>	<b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО</b>	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Названия темы (разделов)</b>	<b>Количество часов</b>
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	12
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока



## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

*Предметными результатами освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе являются:*

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  
выполнять повороты кувырком, маятником;  
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

**Метапредметными результатами** освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели и задачи, алгоритм обучения, физической подготовки, а также соотносить их с полученными результатами;
- умение самостоятельно находить и использовать информацию по основным разделам учебного материала для решения практических задач на уроке;
- умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта с учетом изученного программного материала;
- 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

– понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области *нравственной культуры*:

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой культуры*:

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

– приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активных занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

– понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

– восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

– владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области *физической культуры*:

– владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

– владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Личностными результатами** освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе являются:

- воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание особенностей организма, планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
- формирование опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение социальных норм, правил поведения.

Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

- осуществление поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем, интересное и доступное изложение знаний о физической культуре, умелое применение соответствующих понятий и терминов;
- владение умением формулировать цель и задачи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

– владение умениями отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, а также умение контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В области *трудовой культуры*:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, к спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

– умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

– формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	<b>Знания о физической культуре</b>	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. 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
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

		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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
<b>3.1</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	История развития гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки). Акробатические комбинации – юноши, девушки. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см)
<b>3.2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с

		<p>расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<b>3.3</b>	<b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</b>	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта.</p> <p>Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход.</p> <p>Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полу ёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
<b>3.4</b>	<b>Волейбол</b>	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>

<b>3.5</b>	<b>Баскетбол</b>	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол</p>
<b>3.6</b>	<b>Футбол, мини-футбол</b>	<p>Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
<b>3.7</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<p>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</p>
<b>3.8</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
<b>3.9</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>



3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы для 9 класса**

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	12
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций \ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018.
2. Физическая культура. Методические рекомендации.8-9классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – М. :Просвещение, 2014.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012г. (стандарты второго поколения).
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций \ М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2016.
5. Физическая культура. Методические рекомендации.5-7 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – М. :Просвещение, 2014.

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика 8ч.</b>				
1	Лёгкая атлетика Высокий старт. Челночный бег. Правила соревнований. Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	1	1нед	
2	Высокий старт. Бег 60м. Эстафетный бег. Метание мяча в цель. Теоретические знания.	1		
3	Бег 60м. ВФСК ГТО. Метание в цель. Мини-футбол. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе	1	2нед	
4	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
5	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	1	3нед	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО.	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО. Бег на средние и длинные дистанции.	1	4нед	
8	Бег 1500м. (на результат). Нормы ГТО. Мини-футбол.			
<b>Баскетбол 10ч.</b>				
9	Ведение мяча. Повороты с мячом. Передача мяча. Учебная игра. Т.Б. на уроках подвижных игр.	1	5нед	
10	Ведение мяча. Повороты с мячом. Передача мяча. Остановка прыжком. Бросок мяча.	1		
11	Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча. Тактические действия. Правила игры в баскетбол.	1	6нед	
12	Ведение мяча. Передача мяча. Бросок мяча. Перехват мяча. Тактические действия. Правила игры в баскетбол	1		
13	Передачи мяча. Бросок мяча. Перехват мяча. Тактические действия. Учебная игра.	1	7нед	
14	Передачи мяча. Бросок мяча. Перехват мяча. Тактические действия. Учебная игра.	1		

15	Передачи мяча. Бросок мяча. Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические действия. Учебная игра.	1	8нед	
16	Передачи мяча. Бросок мяча. Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические действия. Учебная игра.	1		
17	Передачи мяча. Бросок мяча. Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические действия. Учебная игра.	1	9нед	
18	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики 14ч.</b>				
19	Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Лазанье.	1	10нед	
20	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат.	1		
21	Акробатика. Лазание.	1	11нед	
22	Акробатика. Лазание. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости.	1		
23	<b>Акробатика.</b> Лазание по канату. С.У.	1	12нед	
24	Акробатика. Лазание по канату.	1		
25	Висы. С.У. Лазание в три приема. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	1	13нед	
26	Висы. С.У. Танцевальные движения. Упражнение на бревне и перекладине. Знания о физической культуре.	1		
27	Висы. С.У. Танцевальные движения. Упражнения в равновесии.	1	14нед	
28	Висы. С.У. Подтягивание в виси. Упражнение на бревне и перекладине. Нормы ГТО.	1		
29	Опорный прыжок. Упражнение на брусьях, С.У.	1	15нед	
30	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость. Нормы ГТО.	1		
31	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1	16нед	
32	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
<b>Лыжные гонки 14ч.</b>				
33	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	17нед	
34	Попеременный 2-шажный ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Эстафеты	1		
35	Попеременный 2-шажный ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «полуёлочкой»,	1	18нед	
36	Дистанция 1км. Подъем «елочкой», «полуелочкой». Повороты переступанием.	1		
37	Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Техника спусков и подъемов.	1	19нед	
38	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов.	1		
39	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов.	1	20нед	

40	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1		
41	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот махом	1	21нед	
42	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот махом	1		
43	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов. Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот махом	1	22нед	
44	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов и торможений.	1		
45	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов и торможений.	1	23нед	
46	Дистанция 2км. – на результат. Нормы ГТО.	1		
<b>Волейбол 10ч</b>				
47	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Т. Б. на занятиях волейболом.	1	24нед	
48	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
49	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры в волейбол.	1	25нед	
50	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
51	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	26нед	
52	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
53	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	27нед	
54	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
55	Технические приемы. Тактические действия. Учебная игра.	1	28нед	
56	Технические приемы. Тактические действия. Игра по упрощенным правилам.	1		
<b>Легкая атлетика 12ч.</b>				
57	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель.	1	29нед	
58	Прыжок в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег.	1		
59	Прыжок в высоту с разбега.. Челночный бег.	1	30нед	
60	Прыжок в высоту с разбега – на результат. Челночный бег. Нормы ГТО. Мини-футбол основные технические приемы.	1		
61	Челночный бег. Высокий старт. Нормы ГТО. Мини-футбол комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	31нед	
62	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. Мини-футбол - игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1		

63	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность. Мини-футбол. Учебная игра.	1	32нед	
64	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Мини-футбол.	1		
65	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Мини-футбол.	1	33нед	
66	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность – на результат. Мини-футбол. Нормы ГТО.	1		
67	Прыжок в длину с разбега – на результат. Нормы ГТО. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания	1	34нед	
68	Бег 1500м – на результат. Нормы ГТО. Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания.	1		

### Календарно-тематическое планирование для 8 класса

№	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика 8ч.				
1	Низкий старт. Эстафетный бег. Инструктаж по Т. Б. на уроках легкой атлетикой.	1	1нед	
2	Низкий старт. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Теоретические знания.	1		
3	Низкий старт. Бег 60м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростной выносливости. Мини-футбол.	1	2нед	
4	Бег 60м. (на результат). Метание мяча в цель. Нормы ГТО Мини-футбол - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Теоретические знания. Мини-футбол	1	3нед	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (на результат). Нормы ГТО. Мини-футбол.	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО. Теоретические знания. Мини-футбол - остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам	1	4нед	
8	Бег 2000м. (на результат). Нормы ГТО. Мини-футбол	1		
Баскетбол 10ч.				
9	Техника ведения мяча, бросок мяча. Передача мяча. Личная защита. Учебная игра Т.Б на уроках баскетбола.	1	5нед	
10	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча. Передача мяча в движении. Личная защита. Учебная игра. Правила соревнований.	1		

11	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Личная защита. Учебная игра	1	6нед	
12	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Личная защита. Учебная игра	1		
13	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Правила соревнований.	1	7нед	
14	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Тактические действия.	1		
15	Штрафной бросок. Сочетание технических приемов.	1	8нед	
16	Штрафной бросок. Сочетание технических приемов. Тактические действия. Учебная игра.	1		
17	Штрафной бросок. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1	9нед	
18	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.			
Гимнастика с основами акробатики 14ч.				
19	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату. Инструктаж по Т.Б.	1	10нед	
20	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату.	1		
21	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату.	1	11нед	
22	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату.	1		
23	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи)	1	12нед	
24	Висы. С.У. Подтягивание в висячем положении. Нормы ГТО.	1		
25	Висы. С.У. Прыжки через скакалку.	1	13нед	
26	Упражнения на низкой перекладине (м.). На брусьях разной высоты, гимнастическом бревне (д.). Теоретические знания.	1		
27	Упражнения на низкой перекладине (м.). На брусьях разной высоты, гимнастическом бревне (д.).	1	14нед	
28	Упражнения на низкой перекладине (м.). На брусьях разной высоты, гимнастическом бревне (д.).	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ адаптивной физической культуры. Прыжки через скакалку. Мини-футбол.	1	15нед	
30	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Мини-футбол. Тест на гибкость. Нормы ГТО.	1		
31	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1	16нед	
32	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Лыжные гонки 12ч.				
33	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	17нед	

34	Основные способы передвижения на лыжах.	1		
35	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Эстафеты.	1	18нед	
36	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой».	1		
37	Техника лыжных ходов. Подъем скользящим шагом, повороты переступанием. Официальные правила в лыжном спорте.	1	19нед	
38	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы.	1		
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход. Торможение «плугом».	1	20нед	
40	Техника лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом». Круговая эстафета. Дистанция 3 км. Спуски и подъёмы	1		
41	Техника лыжных ходов, спусков и подъёмов. Дистанция 3км.	1	21нед	
42	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
43	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, поворотов и торможений.	1	22нед	
44	Дистанция 2км. (на результат). Нормы ГТО. Горная часть			
Волейбол 12ч.				
45	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Т. Б. на уроках волейбола. Правила соревнований.	1	23нед	
46	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Контроль и самоконтроль. Технические действия в волейболе	1		
47	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Технические действия в волейболе.	1	24нед	
48	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Технические действия в волейболе.	1		
49	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Технические действия в волейболе.	1	25нед	
50	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу. Прямой нападающий удар.	1		
51	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Прямой нападающий удар.	1	26нед	
52	Передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Верхняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком. Прямой нападающий удар.	1		
53	Передачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Технические действия Учебная игра.	1	27нед	
54	Передачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Технические действия.	1		



55	Технические приемы. Тактические действия. Учебная игра.	1	28нед	
56	Технические приемы. Тактические действия. Учебная игра.			
Легкая атлетика 12ч.				
57	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Т.Б. на занятиях л/а. Развитие физических качеств.	1	29нед	
58	Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Развитие физических качеств	1		
59	Прыжок в высоту. Челночный бег. Развитие физических качеств	1	30нед	
60	Прыжок в высоту. Челночный бег. Нормы ГТО. Теоретические знания.	1		
61	Высокий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	31нед	
62	Высокий старт. Бег 60м. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития скоростных способностей.	1		
63	Бег 60м. на результат. Нормы ГТО. Мини-футбол: технические приёмы и тактические действия.	1	32нед	
64	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние и дальность. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	1		
65	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Игра мини-футбол.	1	33нед	
66	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность (на результат). Нормы ГТО.	1		
67	Прыжок в длину с разбега (на результат). Нормы ГТО. Способы плавания. Полоса препятствий.	1	34нед	
68	Бег 2000м. (на результат). Нормы ГТО. Правила поведения на водоемах во время купания. Мини-футбол.	1		

### Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика 8ч.				
1	Низкий старт. Эстафетный бег. Инструктаж по Т. Б. на уроках легкой атлетикой.	1	1нед	
2	Низкий старт. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Теоретические знания.	1		
3	Низкий старт. Бег 60м. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростной выносливости. Мини-футбол.	1	2нед	

4	Бег 60м. (на результат). Метание мяча в цель. Нормы ГТО Мини-футбол - овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Теоретические знания. Мини-футбол	1	3нед	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность (на результат). Нормы ГТО. Мини-футбол.	1		
7	Прыжок в длину с разбега. Нормы ГТО. Теоретические знания. Мини-футбол - остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам	1	4нед	
8	Бег 2000м. (на результат). Нормы ГТО. Мини-футбол	1		
Баскетбол 10ч.				
9	Техника ведения мяча, бросок мяча. Передача мяча. Личная защита. Учебная игра Т.Б на уроках баскетбола.	1	5нед	
10	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча. Передача мяча в движении. Личная защита. Учебная игра. Правила соревнований.	1		
11	Техника ведения мяча с сопротивлением., бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Личная защита. Учебная игра	1	6нед	
12	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Личная защита. Учебная игра	1		
13	Техника ведения мяча с сопротивлением., бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Правила соревнований.	1	7нед	
14	Техника ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча с места. Передачи мяча в движении. Учебная игра. Тактические действия.	1		
15	Штрафной бросок. Сочетание технических приемов.	1	8нед	
16	Штрафной бросок. Сочетание технических приемов. Тактические действия. Учебная игра.	1		
17	Штрафной бросок. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	1	9нед	
18	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Учебная игра.			
Гимнастика с основами акробатики 14ч.				
19	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату. Инструктаж по Т.Б.	1	10нед	
20	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату.	1		
21	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату.	1	11нед	
22	Акробатические упражнения и комбинации. С.У. Лазание по канату.	1		
23	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи)	1	12нед	
24	Висы. С.У. Подтягивание в виси. Нормы ГТО.	1		

25	Висы. С.У. Прыжки через скакалку.	1	13нед	
26	Упражнения на низкой перекладине(м.). На брусках разной высоты, гимнастическом бревне (д.). Теоретические знания.	1		
27	Упражнения на низкой перекладине(м.). На брусках разной высоты, гимнастическом бревне (д.).	1	14нед	
28	Упражнения на низкой перекладине(м.). На брусках разной высоты, гимнастическом бревне (д.).	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ адаптивной физической культуры. Прыжки через скакалку. Мини-футбол.	1	15нед	
30	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Мини-футбол. Тест на гибкость. Нормы ГТО.	1		
31	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1	16нед	
32	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Лыжные гонки 12ч.				
33	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1	17нед	
34	Основные способы передвижения на лыжах.	1		
35	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Эстафеты.	1	18нед	
36	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой».	1		
37	Техника лыжных ходов. Подъем скользящим шагом, повороты переступанием. Официальные правила в лыжном спорте.	1	19нед	
38	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Спуски и подъемы.	1		
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход. Торможение «плугом».	1	20нед	
40	Техника лыжных ходов. Торможение и поворот «плугом». Круговая эстафета. Дистанция 3 км. Спуски и подъёмы	1		
41	Техника лыжных ходов, спусков и подъёмов. Дистанция 3км.	1	21нед	
42	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
43	Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, поворотов и торможений.	1	22нед	
44	Дистанция 2км. (на результат). Нормы ГТО. Горная часть			
Волейбол 12ч.				
45	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Т. Б. на уроках волейбола. Правила соревнований.	1	23нед	
46	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Контроль и самоконтроль. Технические действия в волейболе	1		

47	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Технические действия в волейболе.	1	24нед	
48	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Технические действия в волейболе.	1		
49	Передвижения игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Технические действия в волейболе.	1	25нед	
50	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу. Прямой нападающий удар.	1		
51	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Прямой нападающий удар.	1	26нед	
52	Передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Верхняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком. Прямой нападающий удар.	1		
53	Передачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Технические действия Учебная игра.	1	27нед	
54	Передачи мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Технические действия.	1		
55	Технические приемы. Тактические действия. Учебная игра.	1	28нед	
56	Технические приемы. Тактические действия. Учебная игра.			
Легкая атлетика 12ч.				
57	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Т.Б. на занятиях л/а. Развитие физических качеств.	1	29нед	
58	Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Развитие физических качеств	1		
59	Прыжок в высоту. Челночный бег. Развитие физических качеств	1	30нед	
60	Прыжок в высоту. Челночный бег. Нормы ГТО. Теоретические знания.	1		
61	Высокий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	31нед	
62	Высокий старт. Бег 60м. Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития скоростных способностей.	1		
63	Бег 60м. на результат. Нормы ГТО. Мини-футбол: технические приёмы и тактические действия.	1	32нед	
64	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние и дальность. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	1		
65	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Игра мини-футбол.	1	33нед	
66	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность (на результат). Нормы ГТО.	1		
67	Прыжок в длину с разбега (на результат). Нормы ГТО. Способы плавания. Полоса препятствий.	1	34нед	
68	Бег 2000м. (на результат). Нормы ГТО. Правила поведения на водоемах во время купания. Мини-футбол.	1		

