

**Рабочая программа
по физической культуре
6-9 классы**

Составитель: Абрамова Т.В.
учитель МБОУ Беркутовской ООШ

д.Беркуты, 2022 год

Пояснительная записка

6-9 классы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897, в ред. от 31 декабря 2015 г.);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Беркутовской ООШ;
- Положение о рабочей программе.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. Учебники по которым работает педагог:

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом

использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 340 часов (три часа в неделю в каждом классе). 5 класс-68 ч., 6 класс-68 ч., 7 класс- 68 ч., 8 класс -68 ч., 9 класс 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Изучение предметной области "Физическая культура " должно обеспечить:

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

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

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

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

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

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура должна отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

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

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

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

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

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

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

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

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

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *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»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. 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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: 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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. (6 КЛАСС)

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

В области физической культуры культуры:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и **формулировать** для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее **эффективные** способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения **результата**, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся **ситуацией**;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№	Наименование раздела, темы	Общее Кол- во часов	Количество часов, отведенных на	
			Контрольные нормативы	Проектную и исследовательскую деятельность
Раздел	Легкая атлетика	10		
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		
2	Беговые упражнения. Бег 30 м., 60 м.	1		
3	Высокий и низкий старт.	1		
4	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега Бег на результат 60м.	1	Спринтерский бег 60м – контроль на результат	
5	Техника равномерного бега	1	Высокий старт – контроль на технику. бег 60м – контроль на результат.	
6	Челночный бег 3по 10 м.	1		
7	Бег 2000м без учета времени.	1	Бег на 2000м	
8	Эстафеты.	1		
9	Техника метания малого мяча на дальность	1	Метание мяча- контроль на технику	

10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1		
Раздел	Баскетбол	11		
11	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры	1		
12	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1		
13	Техника передвижения в стойке баскетболиста	1		
14	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед .	1	техника ведения мяча с изменением направления на оценку	
15	Техника остановки двумя шагами	1		
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Оценка техники остановки двумя шагами.	
17	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости			
18	Взаимодействие двух игроков«отдай мяч и выйди». Учебная игра	1	Оценка техники ведения мяча.	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений :перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	2		
20	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивления защитника.	1		
21	Игра в стритбол.	1	Оценка игровой практики.	
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
Раздел	Гимнастика	3		
23	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами	1		
24	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	Оценка техники кувырка вперед	

25	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	
26	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	18		
27	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	1		
28	Совершенствование техники стойки на лопатках и гимнастического моста	1		
29	«Мост» из положения стоя с помощью	1	Оценка техники стойки на лопатках	
30	Развитие гибкости	1		
31	Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами	1	Наклон вперед из положения стоя на оценку	
32	Упражнения с гантелями, с набивными мячами	2		
Раздел	Лыжная подготовка	15		
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оценка физической подготовленности	1		
34	Повторение ранее изученных лыжных ходов	1		
35	Повторение ранее изученных лыжных ходов	1		
36	Техника одновременного одношажного хода	1		
37	Техника одновременного одношажного хода	1		
38	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1		
39	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1		
40	Техника передвижения с чередованием попеременного двушажного хода с одновременным одношажным ходом	1	Оценка техники лыжных ходов.	
41	Техника передвижения с чередованием попеременного	1		

	двухшажного хода с одновременным одношажным ходом			
42	Техника торможения упором	1		
43	Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1	Оценка техники торможения упором	
44	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1	Прохождение 1 км на оценку	
45	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	1		
46	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1		
Раздел	Волейбол	12		
47	ТБ на уроках волейбола	1		
48	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	1		
49	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1		
50	Техника приема и передачи мяча	1		
51	Нижняя и верхняя подача мяча.	1		
52	Нападающий удар	1		
53	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
54	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	Подача мяча на оценку	
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация: прием ,передача ,удар	1		
56	Стойки игрока, перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Оценка техники комбинация: прием ,передача ,удар	
57	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
58	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Оценка игры в волейбол	
Раздел	Легкая атлетика	10		
59	Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с места.	1		
60	Подтягивание на высокой перекладине и на низкой перекладине. Техника прыжка в высоту с разбега способом	1	Метание мяча в цель на оценку	

	«перешагивание»			
61	Повторение ТБ по л/а. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	1	Подтягивание на высокой перекладине и на низкой перекладине на оценку	
62	Техника спринтерского бега	1		
63	Высокий старт.	1	Оценка прыжка в длину с места	
64	Техника метания малого мяча на дальность	8		
65	Развитие силовых способностей и прыгучести	1		
66	Прыжок в длину с разбега.			
67	Челночный бег. Эстафеты.		Оценка прыжка в длину с разбега.	
68	Повторение пройденного. Подведение итогов.			

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. (7 КЛАСС)

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

В области физической культуры культуры:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и

определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№	Наименование раздела, тема	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			Контрольные нормативы	Практические работы	Проектную и исследовательскую деятельность
Раздел	Легкая атлетика	10			
1	Инструктаж по охране труда.	1			
2	Развитие скоростных способностей.	1			

	Стартовый разгон				
3	Высокий старт	1	Бег 60 метров – на результат.		
4	Эстафетный бег	1	Челночный бег – на результат.		
5	Метание мяча на дальность.	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		
6	Метание мяча на дальность.	1			
7	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Прыжки в длину с места – на результат.		
8	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		
9	Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Бег: 500 м.- на результат		
10	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 метров – на результат.		
Раздел	Спортивные игры	11			
11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			
12	Ловля и передача мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке на оценку		
13	Ведение, передачи, броски.	1			
14	Бросок мяча.Штрафной бросок	1	Штрафной бросок на оценку		
15	Бросок мяча в движении.	1			
16	Броски с различных точек. Учебная игра.	1			
17	ТБ и правила по футболу	1			
18	Ведение, обводка стоек и удар в ворота	1			

19	Остановка мяча	1	Удар по мячу в цель.		
20	Игра вратаря	1			
21	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	1			
Раздел	Гимнастика	12			
22	ТБ на уроках гимнастики.	1			
23	Подтягивание. Акробатика. Кувырок вперед, назад, висы.	1	Подтягивание на низкой и высокой перекладине на оценку.		
24	Упражнения на фитболах, упражнения с гантелями.	1			
25	Лазанье по канату. Упражнения на силу, гибкость.	1	Подтягивание на низкой перекладине.		
26	Упражнения на перекладине, на бревне.	1			
27	Упражнения на брусьях, акробатические упражнения	1	Упражнения на гибкость на оценку.		
28	Опорный прыжок через коня, упражнения с предметами, акробатические упражнения	1			
29	Опорный прыжок через коня. Акробатические комбинации	1	Сед углом, наклон вперед, мост, переход в упор присев на оценку.		
30	Упражнения ритмической гимнастики, упражнения на гибкость, силу.	1			
31	Упражнения ритмической гимнастики,	1	Поднимание туловища из положения лежа		

	упражнения на гибкость, силу.		на спине за 1 мин.		
32	Опорный прыжок	1			
33	Зачет из выученных комбинаций	1			
Раздел	Лыжная подготовка	16			
34	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний	1			
35	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов	1			
36	Техника подъемов и спусков на склонах	1	проверить освоение техники подъемов и спусков на оценку.		
37	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево	1			
38	Техника торможения плугом и упором	1			
39	Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске	1	Оценить технику подъема елочкой		
40	Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью	1			
41	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1			
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Оценить технику подъема елочкой		
43	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5	1			

	км.				
44	Соревнования по лыжным гонкам на 1 км	1	Соревнования по лыжным гонкам на 1 км		
45	Совершенствование навыка катания с горок.	1			
46	Контрольный урок	1	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков		
47	Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой».	1			
48	Коньковый ход. Сочетание лыжных ходов	1			
49	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход,	1			
Раздел	Спортивные игры	11			
50	ТБ на уроках гандбола. Правила игры.	1			
51	Бег и изменением направления. Ведение мяча на месте.	1			
52	Ловля мяча 2мя руками на месте, движении шагом	1			
53	Стойка защитника Перемещение приставным шагом боком	1			
54	Двусторонняя игра в гандбол.	1	Игра в гандбол на оценку		
	Волейбол				
55	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1			

56	Прием и передача мяча.	1	Прием мяча снизу двумя руками: в парах на оценку		
57	Прием и передача мяча.	1			
58	Подача мяча.	1	Учебная игра на оценку		
59	Передача мяча, прием снизу двумя руками, нижняя прямая подача	1			
60	Передача мяча сверху двумя руками, прием снизу двумя руками.	1	Нижняя прямая подача и прием мяча на оценку		
Раздел	Легкая атлетика	8			
61	Высокий старт. Инструктаж по ТБ	1			
62	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1			
63	Развитие скоростных способностей.	1	Бег 30 метров – на результат.		
64	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 метров – на результат.		
65	Эстафетный бег	1	Эстафетный бег оценка техники.		
66	Метание мяча на дальность.	1			
67	Прыжок в длину с разбега.	1	Сдача долгов.		
68	Повторение пройденного	1			

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. (8 КЛАСС)

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№	Наименование раздела, тема	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		Проектную и исследовательскую деятельность
			Контрольные работы	Практические работы	
Легкая атлетика (10час)					
1/1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Спринтерский бег.				
2/2	Спринтерский бег.				
3/3	Спринтерский бег. Круговая тренировка				
4/4	Эстафетный бег.				
5/5	Прыжки в длину с разбега.				
6/6	Прыжки в длину с разбега.		1		
7/7	Метание т/мяча техника				
8/8	Метание т/мяча техника				
9/9	Бег по пересеченной местности.				
10/10	Бег по пересеченной местности.				
Гимнастика с элементами акробатики 8ч					
11/1	Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.				
12/2	Висы		1		
13/3	Висы. Строевые упражнения СБУ.		1		
14/4	Висы. Развитие силовых способностей.		1		
15/5	Акробатика.		1		

16/6	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.				
17/7	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.				
18/8	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.				
2 четверть (14 час) - Баскетбол					
19/1	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока				
20/2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди				
21/3	Ловля и передача мяча. Игра баскетбол.				
22/4	Вырывание мяча. Выбивание мяча.		1		
23/5	Броски мяча двумя руками от груди с места, а) после ведения; б) после ловли.				
24/6	Т.Б. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину		1		
25/7	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину				
26/8	Ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча. Учебная игра.				
27/9	Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).		1		
28/10	Штрафной бросок по кольцу				
29,30 / 11,12	Ведение мяча. Игра «Баскетбол»				
31,32 / 13,14	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»				
3 четверть (Лыжная подготовка (16 часов), ОФП (4 часа)					
Лыжная подготовка (16 часов)					
33/1	Инструктаж по ТБ. шаг. Попеременный двухшажный ход.				
34/2	Повороты на месте.				

	Передвижение по дистанции до 1км				
35/3	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км	18 неделя			
36/4	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой»				
37/5	Передвижение по дистанции до 1.5км. Спуск в основной стойке.				
38/6	Одновременный бесшажного хода. Торможения «плугом».		1		
39/7	Техника торможения «плугом».				
40/8	Передвижение на лыжах до 2 км.		1		
41/9	Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.				
42/10	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.				
43/11	Эстафеты.		1		
44/12	Бег на лыжах 2 км				
45,46 / 13,14	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».				
47,48 / 15,16	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1км.				
Офп 4 ч					
49/1	Развитие силовых качеств				
50/2	Развитие силовых качеств				
51/3	Развитие силовых качеств		1		
52/4	Развитие силовых качеств				
4 четверть (24 часа): Волейбол (8 часов), Легкая атлетика (6 часов), Футбол 2 часа					
Волейбол (8 часов)					
53/1	ТБ. Техника перемещений, прыжков и стоек в волейболе.				
54/2	Техника выполнения верхней передачи				

	мяча.				
55/3	Техника выполнения верхней передачи мяча.		1		
56/4	Техника выполнения приема снизу и нападающего удара на месте.				
57/5	Техника выполнения нападающего удара		1		
58/6	Нижняя прямая подача мяча.				
59/7	Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. «Пионербол»				
60/8	«Пионербол» с элементами волейбола		1		
Легкая атлетика (6 часов)					
61/9	Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки в длину с места.				
62/10	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на 30 метров.		1		
63/11	Прыжки с разбега – 6-ти минутный бег на результат.		1		
64/12	Метание мяча с разбега на дальность.		1		
65/13	Бег по пересеченной местности.				
66/14	Бег по пересеченной местности				
Футбол (2 часа)					
67/1	Удар по мячу. Остановка катящегося мяча Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.				
68/2	Остановка мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.				

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. (9 КЛАСС)

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

№	Наименование раздела, тема	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		Проектную и исследовательскую деятельность
			Контрольные работы	Практические работы	
Легкая атлетика (10час)					
1/1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Спринтерский бег.				
2/2	Спринтерский бег.				
3/3	Спринтерский бег. Круговая тренировка				
4/4	Эстафетный бег.				
5/5	Прыжки в длину с разбега.				
6/6	Прыжки в длину с разбега.		.1		
7/7	Метание т/мяча техника				
8/8	Метание т/мяча техника				
9/9	Бег по пересеченной местности.				
10/10	Бег по пересеченной местности.				
)гимнастика с элементами акробатики 8ч					

11/1	Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.				
12/2	Висы		1		
13/3	Висы. Строевые упражнения СБУ.		1		
14/4	Висы. Развитие силовых способностей.		1		
15/5	Акробатика.		1		
16/6	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.				
17/7	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.				
18/8	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.				
2 четверть (14 час) - Баскетбол					
19/1	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока				
20/2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди				
21/3	Ловля и передача мяча. Игра баскетбол.				
22/4	Вырывание мяча. Выбивание мяча.		1		
23/5	Броски мяча двумя руками от груди с места, а) после ведения; б) после ловли.				
24/6	Т.Б. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину		1		
25/7	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину				
26/8	Ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча. Учебная игра.				
27/9	Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).		1		
28/10	Штрафной бросок по кольцу				
29,30 / 11,12	Ведение мяча. Игра «Баскетбол»				
31,32 / 13,14	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок				

	одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»				
3 четверть (Лыжная подготовка (16 часов), ОФП (4 часа)					
Лыжная подготовка (16 часов)					
33/1	Инструктаж по ТБ. шаг. Попеременный двухшажный ход.				
34/2	Повороты на месте. Передвижение по дистанции до 1км				
35/3	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км	18 неделя			
36/4	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой»				
37/5	Передвижение по дистанции до 1.5км. Спуск в основной стойке.				
38/6	Одновременный бесшажного хода. Торможения «плугом».		1		
39/7	Техника торможения «плугом».				
40/8	Передвижение на лыжах до 2 км.		1		
41/9	Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.				
42/10	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.				
43/11	Эстафеты.		1		
44/12	Бег на лыжах 2 км				
45,46 / 13,14	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».				
47,48 / 15,16	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1км.				
Офп 4 ч					
49/1	Развитие силовых качеств				
50/2	Развитие силовых качеств				
51/3	Развитие силовых качеств		1		
52/4	Развитие силовых				

	качеств				
4 четверть (24 часа): Волейбол (8 часов), Легкая атлетика (6 часов), Футбол 2 часа					
Волейбол (8 часов)					
53/1	ТБ. Техника перемещений, прыжков и стоек в волейболе.				
54/2	Техника выполнения верхней передачи мяча.				
55/3	Техника выполнения верхней передачи мяча.		1		
56/4	Техника выполнения приема снизу и нападающего удара на месте.				
57/5	Техника выполнения нападающего удара		1		
58/6	Нижняя прямая подача мяча.				
59/7	Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. «Пионербол»				
60/8	«Пионербол» с элементами волейбола		1		
Легкая атлетика (6 часов)					
61/9	Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки в длину с места.				
62/10	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на 30 метров.		1		
63/11	Прыжки с разбега – 6-ти минутный бег на результат.		1		
64/12	Метание мяча с разбега на дальность.		1		
65/13	Бег по пересеченной местности.				
66/14	Бег по пересеченной местности				
Футбол (2 часа)					
67/1	Удар по мячу. Остановка катящегося мяча Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.				

68/2	Остановка мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.				
------	---	--	--	--	--

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6 КЛАСС

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4 х 9 м.	10.0	10.5	11.0	10.3	10.7	11.5
2.	Бег 30 м.	5.2	5.6	6.0	5.5	5.8	6.1
3.	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	500	450	400	420	370	320
5.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
7.	Наклон вперед из положения сидя	+ 10	+ 6	+ 3	+ 14	+ 11	+ 8
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
9.	Бег 1000 м.	4.20	4.40	5.10	4.40	5.10	5.30
10.	Бег 60 м.	9.7	10.3	11.0	10.1	10.5	11.3
11.	Бег 2000 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в длину с разбега	340	310	260	300	270	220
13.	Прыжки в высоту	110	100	90	100	90	80
14.	Метание мяча на дальность (вес 150 г.)	38	33	25	23	18	13
15.	Бег на лыжах, 2 км.	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16.	Бег на лыжах, 3 км.	19.00	20.00	22.00	-	-	-
17.	Плавание	50 м. 1.00	50м. б/в	25м. б/в	50м.1.10	50 м. б/в	25м. б/в
18.	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
19.	Прыжки со скакалкой, 20 сек.	46	44	42	48	46	44

7 КЛАСС

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4 х 9 м.	10.0	10.5	11.0	10.3	10.7	11.5
2.	Бег 30 м.	5.2	5.6	6.0	5.5	5.8	6.1
3.	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	500	450	400	420	370	320
5.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
7.	Наклон вперед из положения сидя	+ 10	+ 6	+ 3	+ 14	+ 11	+ 8
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
9.	Бег 1000 м.	4.20	4.40	5.10	4.40	5.10	5.30
10.	Бег 60 м.	9.7	10.3	11.0	10.1	10.5	11.3
11.	Бег 2000 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в длину с разбега	340	310	260	300	270	220
13.	Прыжки в высоту	110	100	90	100	90	80
14.	Метание мяча на дальность (вес 150 г.)	38	33	25	23	18	13
15.	Бег на лыжах, 2 км.	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16.	Бег на лыжах, 3 км.	19.00	20.00	22.00	-	-	-
17.	Плавание	50 м. 1.00	50м. б/в	25м. б/в	50м. 1.10	50 м. б/в	25м. б/в
18.	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
19.	Прыжки со скакалкой, 20 сек.	46	44	42	48	46	44

8-9 КЛАССЫ

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	330	350	390	280	290	330
		175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	28
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
		28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
		15	20	25	15	20	25
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
		Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	10	-	-	-
		-	-	-	9	11	18
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать по лодочке		Касание пола пальцами рук	
		-	-	-	7	9	15

