

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с.Пашино  
Афанасьевского муниципального округа Кировской области  
«Основная Общеобразовательная школа д.Кувакуш»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

---

Н.Г.Меркучев  
Приказ №43-КУ от 18.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 7-9 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Вихляева Татьяна Кузьмовна,  
учитель физической культуры

## Кувакуш 2023 год

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Настоящая рабочая программа разработана на основании следующих федеральных документов и авторских программ:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, вступил в силу 01.09.2013 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897).
3. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. (Письмо департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 ноября 2011 г. № 03-776); новой редакции ПООП ООО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.22821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
5. Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253"
6. Примерные программы по учебным предметам. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012.

7. Рабочие программы. В.И. Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. М.: «Просвещение», 2012.

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Кроме того, в программе учтено, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания 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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением

различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### III. Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### 5 – 9 КЛАСС

Тема	Результаты обучения	
	Предметные	Метапредметные
Тема 1. Основы знаний	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li><li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li><li>• 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.</li></ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 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;</li><li>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li><li>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;</li></ol>
Тема 2,7. Легкая атлетика	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li><li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li><li>• способность самостоятельно организовывать и проводить</li></ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li><li>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li><li>3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,</li></ol>

	<p>занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p>	<p>самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p>
<p>Тема 3. Баскетбол</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</li> <li>2) <b>умение</b> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать <b>индивидуально и в группе</b>: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>3) 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;</li> </ol>
<p>Тема 4. Гимнастика</p>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;</li> <li>• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 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;</li> <li>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы</li> </ol>

		действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
Тема 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 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;</li> <li>2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>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;</li> </ol>
Тема 6. Волейбол	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</li> <li>• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li> </ul>	<p>Учащийся должен <i>уметь</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>3) 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;</li> </ol>

**Личностные результаты обучения**



**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:**

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 учётом 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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.

#### **IV. 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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. 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.

##### **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, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

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. 7 класс.**

<b>№ урока</b>	<b>Темы урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>	В процессе урока
	<b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b>	<b>8</b>
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История лёгкой атлетики	1
2	Высокий старт от 30 до 40 м.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
4	Скоростной бег до 60 м.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6-7	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2
8	Бег на 1500 м.	1
	<b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>	<b>13</b>
9	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
10	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
11-12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
13-14	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2
15-16	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2

17	Вырывание и выбивание мяча	1
18-19	Ловля, передача, ведение, бросок	2
20	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции	1
21	Игра по упрощенным правилам	1
<b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b>		<b>12</b>
22	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
23	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1
24	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
25	О.Р.У. в парах	1
26	О.Р.У. с предметами	1
27-28	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
29-30	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
31-32	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
33	Лазание по канату	1
<b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>		<b>14</b>
34	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
35	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
36-37	Подъем в гору скользящим шагом	2
38-39	Одновременный одношажный ход	2
40-41	Повороты на месте махом	2
42-43	Торможение «плугом»	2
44-45	Подъем в гору скользящим шагом	2
46-47	Передвижение на лыжах 4 км.	2
<b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>		<b>14</b>
48	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
49	Стойка игрока. Перемещения	1
50	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	1
51	Эстафеты, подвижные игры с мячом	1
52-53	Нижняя прямая подача	2
54-55	Прямой нападающий удар	2
56	Игра по упрощенным правилам	1
57-58	Прием, передача, удар	2
59	Помощь в судействе, комплектование команды	1
60-61	Учебная игра	2

<b>ТЕМА 7. «Легкая атлетика»</b>		<b>7</b>
62	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
63	Прыжок в длину с 9 -11 шагов разбега	1
64	Процесс совершенствования прыжков в высоту	1
65	Метание мяча на дальность в вертикальную цель с расстояния 10 -12 м.	1
66-67	Эстафеты, старты из различных положений	2
68	Развитие выносливости	1

### Тематическое планирование. 8 класс.

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>ТЕМА 1. Что вам надо знать</b>	В процессе урока
	<b>ТЕМА 2. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История лёгкой атлетики	1
2	Низкий старт до 30 м.	1
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1
4	Скоростной бег до 60 м.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6-7	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.	2
8	Бег на 1500 м.	1
	<b>ТЕМА 3. Баскетбол</b>	<b>13</b>
9	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола	1
10	Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом	1
11-12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2
13-14	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	2
15-16	Броски одной и двумя руками в прыжке	2
17	Перехват мяча	1
18-19	Ловля, передача, ведение, бросок	2
20	Нападение быстрым прорывом 3:2	1
21	Игра по упрощенным правилам	1

	<b>ТЕМА 4. Гимнастика</b>	<b>12</b>
22	Инструктаж по ТБ. История гимнастики	1
23	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1
24	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
25	О.Р.У. в парах	1
26	О.Р.У. с предметами	1
27-28	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
29-30	Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь	2
31-32	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	2
33	Лазание по канату	1
	<b>ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	<b>14</b>
34	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта	1
35	Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь	1
36-37	Коньковый ход	2
38-39	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2
40-41	Повороты на месте махом	2
42-43	Торможение «плугом» и поворот	2
44-45	Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	2
46-47	Передвижение на лыжах 4,5 км.	2
	<b>ТЕМА 6. Элементы единоборств</b>	<b>6</b>
48	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке	1
49	Захваты рук и туловища	1
50	Освобождение от захватов	1
51	Приемы страховки	1
52	Единоборства в парах	1
53	Упражнения в парах	1
	<b>ТЕМА 7. Волейбол</b>	<b>9</b>
54	Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола	1
55	Стойка игрока. Перемещения	1
56	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку	1
57	Эстафеты, подвижные игры с мячом	1
58	Нижняя прямая подача	1
59	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	1
60	Процесс совершенствования психомоторных способностей	1

61	Прием, передача, удар	1
62	Учебная игра	1
	<b>ТЕМА 7. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>
63	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.	1
64	Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега	2
65	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега	2
66	Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)	2
67	Эстафеты, старты из различных положений	2
68	Развитие выносливости	1

### Тематическое планирование. 9 класс.

№ урока	Тема	Количество часов
	<b>Тема 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока
	<b>Тема 2. Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон от 70 до 80 м.	1
3	Бег на результат 100м.	1
4	Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.)	1
5	Бег на 1500 м.	1
6	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов	1
7	Метание мяча в горизонтальную цель	1
8	Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность	1
	<b>Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)</b>	<b>13</b>
9	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока	1
10	Ловля и передача мяча без сопротивления	1
11-12	Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке	2
13-14	Бросок мяча без сопротивления	2
15	Действия против игрока без мяча и с мячом	1
16	Позиционное нападение 2:2, 3:3	1
17	Позиционное нападение 4:4, 5: 5	1
18	Ловля и передача мяча с защитником	1
19	Ведение мяча с сопротивлением	1
20	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1

21	Перемещение игрока	1
<b>Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>
22	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении	1
23	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1
24	О.Р.У. с набивными мячами, гантелями	1
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
26	Подъем переворотом	1
27	Прыжок ноги врозь через коня	1
28	Длинный кувырок вперед	1
29-30	Стойка на руках	2
31-32	Акробатические упражнения	2
33	Подтягивания на результат	1
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
34	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход	1
35	Правила соревнований	1
36-37	Первая помощь при травмах и обморожениях	2
38-39	Правила проведения самостоятельных занятий	2
40-41	Попеременный четырехшажный ход	2
42-43	Переход с попеременных на одновременные ходы	2
44-45	Преодоление контруклона	2
46-47	Прохождение дистанции (до 5 км.)	2
<b>Тема 6. Элементы единоборств</b>		<b>6</b>
48	Инструктаж по ТБ. Приемы и страховки	1
49	Приемы борьбы лежа и стоя	1
50	Учебная схватка	1
51	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
52	Самостоятельная разминка перед поединком	1
53	Упражнения в парах, приемы страховки	1
<b>Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>7</b>
54	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока	1
55	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку	3
56	Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой	3
57	Прямой нападающий удар при встречных передачах	3
58	Блокирование нападающего удара	3



59	Прием мяча, отраженного сеткой	1
60	Учебная игра	1
<b>Тема 8. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
61	Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча	1
62	Развитие выносливости (до 20 мин.)	1
63	Прыжки и многоскоки	1
64	Эстафеты, бег с ускорением	1
65	Метание теннисного мяча на дальность с 4 -5 шагов	1
66	Тренировка в оздоровительном беге	1
67	Сдача нормативов ГТО	1
68	Сдача нормативов ГТО	1

### Планируемые результаты изучения учебного курса.

#### Знания о физической культуре

*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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

Выпускник научится: 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
  - Выполнять технику – тактические действия национальных видов спорта.
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовка

### **Учебная литература**

#### **Литература для учителя**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы Просвещение, 2009г.
2. Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение. \*, 2006г.
5. А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ- Москва, Радио–связь, 2006 г.
6. Т.П. Рякина, Митягин В.Н., Колосницын Н.И., Гусев Ю М., Чуркин Г.П. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС ООО. 8 класс. ИРО Кировской области. 2016 год
7. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

#### **Литература для учащихся**

- В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура, 5-9 класс», Москва, «Просвещение»
- *Материально-техническое обеспечение*

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел Гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар, нестандартное оборудование, канат для лазания - 4 штуки, аптечка для оказания первой помощи.

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),- ГТО76.пф.