

Муниципальное образование город Армавир  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа №7 имени Г.К. Жукова

РАССМОТРЕНО

методическим

объединением учителей

\_\_\_\_\_Украинцев А.С.

протокол №1

от 26.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

\_\_\_\_\_Селютина Е.А.

протокол №1

от 27.08.2022г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_Шаламов Р.Ю.

протокол №1

от 30.08.2022г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее 7 -9 класс

Количество часов 306 (102/102/102).

Учитель Сивоплясов Максим Борисович

Программа разработана в соответствии

с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 ( с изменениями от 11 декабря 2020г.)

с учетом:

примерной программы по физической культуре, размещенной в основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию ( протокол от 8 апреля 2015 г. №1\5 );

программы воспитания МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова от 30 августа 2021 года, протокол №1;

основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 7 имени Г.К.Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К.Жукова от 29 августа 2018 года, протокол №1, с дополнениями и изменениями, внесенными решениями педагогических советов МАОУ СОШ №7 имени Г.К.Жукова 30.08.2019 г., протокол №1, 28.08.2020 г., протокол №1, 30.08.2022 г., протокол №1;

сборника рабочих программ. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / [составитель В.И. Лях]. — 7-е изд., доп. — М. : Просвещение, 2021.

2022 год

# **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 6-9 классах.**

**Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:**

## **1. Патриотического воспитания и формирования российской идентичности**

Осознание Российской гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

## **2. Гражданского воспитания**

Отношение к человеку, его правам и свободам как высшей ценности; Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности,

## **3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей**

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных

мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

#### **4. Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)**

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз, и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями:

Эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

#### **5. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

#### **6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья**

осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде.

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий

физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

### **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения**

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

### **8. Экологического воспитания**

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

## **7 класс**

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 7 классе являются целостные представления в следующих сферах:

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.

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.

#### **Обучающийся научиться:**

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект;
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);



- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 класс**

### **Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 8 классе являются целостные представления в следующих сферах:

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.

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.

**Обучающийся научится:**

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9 класс**

**Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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**

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 9 классе являются целостные представления в следующих сферах:

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.

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.

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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;

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

### **7 класс**

#### **Раздел I. Легкая атлетика. ( 28 часов )**

Высокий старт от 15 м до 30 м.; Стартовый разгон. Бег 30м.; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3\*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 800м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

#### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 20 часов ).**

Кросс 6,7,8 мин.; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 1000м.

### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 18 часов ).**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах.; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом.; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

### **Раздел IV. Элементы единоборств. ( 4 часа ).**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки; силовые упражнения и единоборство в парах.

### **Раздел V. Спортивные игры. ( 32 часа ).**

**Баскетбол. ( 10 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 8 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

**Гандбол. ( 6 часов ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 8 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением

направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

## **8 класс**

### **Раздел I. Легкая атлетика. ( 28 часов ).**

Высокий старт от 15 м до 30 м.; Стартовый разгон. Бег 30м.; скоростной бег до 50 м; бег 60м; челночный бег 3\*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 1500м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

### **Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 20 часов ).**

Кросс 8,10,12 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 2000м.

### **Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 18 часов ).**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте.; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах.; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом.; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

### **Раздел IV. Элементы единоборств. ( 7 часов ).**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; подвижная игра: «Пятнашки»; борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки; приемы страховки и само страховки; борьба в низкой стойке и в партере; силовые упражнения и единоборство в парах.

### **Раздел V. Спортивные игры. ( 29 часов )**

**Баскетбол. ( 8 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 8 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

**Гандбол. ( 6 часов ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 7 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

## 9 класс

### Раздел I. Легкая атлетика. ( 28 часов ).

Высокий старт от 30 м до 60 м.; Стартовый разгон. Бег 60м.; скоростной бег до 50 м; бег 100м; челночный бег 3\*10м.; бег с ускорениями 3X 30м.; бег 1500м.; прыжки в длину с места; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление; метание теннисного мяча с места на дальность; метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов.

### Раздел II. Кроссовая подготовка. ( 20 часов ).

Кросс 8,10,15 мин; равномерный бег в чередовании с ходьбой; равномерный бег по слабопересеченной местности до 1000 м; равномерный бег в парах; бег с препятствиями; кросс 2000м.

### Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики. ( 18 часов ).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; строевой шаг размыкание и смыкание на месте; комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах; мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами.; мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом; мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине; опорный прыжок ноги врозь; два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью; акробатическая комбинация; упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах;

прыжки со скакалкой; упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости.

#### **Раздел 1V. Элементы единоборств. ( 7 часов ).**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение; подвижная игра: «Пятнашки»; борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки; приемы страховки и само страховки; борьба в низкой стойке и в партере; силовые упражнения и единоборство в парах.

#### **Раздел V. Спортивные игры. ( 29 часов )**

**Баскетбол. ( 8 часов ).** Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; броски двумя руками с места и в движении, в прыжке; позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча.; нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков; овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.; игра в баскетбол.

**Волейбол. ( 8 часов ).** Правила игры в волейбол. Стойки игрока; передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения; нижняя и верхняя прямая подача через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; игра в волейбол.

**Гандбол. ( 6 часов ).** Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой; блокирование броска; игра в гандбол.

**Футбол. ( 7 часов ).** Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника; удары по воротам на точность попадания; нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков; игра в футбол.

### **Направления проектной деятельности обучающихся**

Учебно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся проводится по следующим направлениям: исследовательское, информационное, социальное.

В ходе реализации настоящей программы применяются такие виды проектов (по преобладающему виду деятельности), как: информационный, исследовательский, социальный.

## Примерные темы проектов:

1. Олимпийские игры древности.
2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.
3. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.
4. Организация и проведение пеших туристических походов.
5. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
6. Физическое развитие человека.
7. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
8. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
9. Техника движений и ее основные показатели.
10. Спорт и спортивная подготовка.
11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
12. Здоровье и здоровый образ жизни.
13. Коррекция осанки и телосложения.
14. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
15. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
16. Формы организации занятий физическими упражнениями (физической культурой).
17. История зарождения и развития школьной спартакиады.
18. Планирование своей физкультурной деятельности.
19. Подбор индивидуальных комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.
20. Игры и развлечения для организации активного досуга.
21. Комплекс силовых (или других) упражнений для физического совершенствования учащегося 6-9 класса.
22. История развития и становления избранного вида спорта.
23. Техника безопасности на уроках физической культуры.
24. Подбор формы и инвентаря для занятий физической культурой.
25. Оздоровительные системы (формы) занятий физической культурой.
26. Современные системы физического воспитания.
27. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.

## **III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**



Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности	
<b>7 класс</b>						
1. Легкая атлетика	28	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 6 до 8 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 500 м. На результат. Бег с препятствиями.	<b>5,6</b>	
		Стартовый разгон. Бег от 30м	3			
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	3			
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	3			
		бег 500м	3			
		Бег 800м	1			
		прыжки в длину с места	2			
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3			
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3			
		метание теннисного мяча с места на дальность	2			
метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	3					
2. Кроссовая подготовка	20	Кросс 6,7,8 мин	8			
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	4			
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 500 м	4			
		равномерный бег в парах	2			
		бег с препятствиями	2			
3. Гимнастика с элементами акробатики	18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	2	Освоение строевых упражнений.	<b>3,4,6,8</b>	
		строевой шаг размыкание и смыкание на месте	1			<b>3,4,6,8</b>
		комбинации из	1			

		различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	4,6
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1		4,6
		мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом	1	Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях,	4,6
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	2		
		опорный прыжок ноги врозь	2	Освоение опорных прыжков	
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью	1	Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации	4,6
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	2		
		лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2	Освоение техники лазания по канату	
		прыжки со скакалкой	1		
		упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1		
4. Элементы единоборств	4	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Освоение техники выполнения приёмов в единоборствах,	4,6
		освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития	4,6

		силовые упражнения и единоборство в парах	1	соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности			
5. Спортивные игры - Баскетбол	32 10	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6		
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	2				
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	2				
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча	1				
		нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1				
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1				
		учебная игра в баскетбол	2				
	- Волейбол	8	Правила игры в волейбол. Стойки игрока		1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
			передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения		2		
			нижняя и верхняя прямая подача через сетку		2		
- Гандбол	6	прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	История гандбола.	5,6		
		учебная игра в волейбол	1				
		Правила игры в гандбол. Стойка игрока	1				

- Футбол	8	перемещения приставными шагами, остановка, поворот		Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой	1		
		Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	1		
		Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1		
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1		
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча	1		
		ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		удары по воротам на точность попадания	2		
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1		

		учебная игра в футбол	1				
<b>8 класс</b>							
1. Легкая атлетика	28	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Скоростной бег до 50 м. Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег 3*10м	<b>5,6</b>		
		Стартовый разгон. Бег от 30м	3				
		скоростной бег до 50 м; бег 60м	3				
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	3				
		бег 1200м	2				
		Бег 1500м	2				
		прыжки в длину с места	2			Овладение техникой бега на средние дистанции	<b>5,6</b>
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3				
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3			Овладение техникой прыжка в высоту	<b>5,6</b>
		метание теннисного мяча с места на дальность	2			Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	3						
2. Кроссовая подготовка	20	Кросс 8,10,12 мин	8	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 1000 м, 2000м на результат. Бег с препятствиями.	<b>5,6</b>		
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	4				
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м	4				
		равномерный бег в парах	2				
		бег с препятствиями	2				
3. Гимнастика с элементами акробатики	18	Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	2	Освоение строевых упражнений.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих	<b>3,4,6,8</b>		
		строевой шаг размыкание и смыкание на месте	1				
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в	1				

		движении ОРУ в парах		упражнений с предметами.	
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками, обручами	1		4,6
		мальчики подъем - переворот. Девочки соскок с переворотом	1	Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях.	4,6
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	2		
		опорный прыжок ноги врозь	2	Освоение опорных прыжков	
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью	1	Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации	4,6
		акробатическая комбинация	1		
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	2		
		лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2	Освоение техники лазания по канату	
		прыжки со скакалкой	1		
		упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1		
4. Элементы единоборств	7	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Освоение техники выполнения приёмов в единоборствах,	5,6
		освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5,6
		подвижная игра: «Пятнашки»	1	Применяют упражнения в единоборствах для развития	
		Упражнения по овладению приёмами страховки	1	соответствующих физических способностей.	
		приемы страховки и само страховки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
		борьба в низкой стойке и в партере	1		

		силовые упражнения и единоборство в парах	1	совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	
5. Спортивные игры -Баскетбол	29 8	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	2		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча	1		
		нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1		
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1		
		учебная игра в баскетбол	1		
- Волейбол	8	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		Передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку	2		
		прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2		
		учебная игра в волейбол	1		
- Гандбол	6	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила	5,6
		остановка двумя шагами и прыжком.	1		

		Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой	1		
		Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	1		
- Футбол	7	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	<b>5,6</b>
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1		
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча	1		
		ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		удары по воротам на точность попадания	1		
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1		
		учебная игра в футбол	1		
<b>9 класс</b>					
1.Легкая атлетика	28	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 м до 60 м	2	Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой	<b>5,6</b>



		Стартовый разгон. Бег от 60м	3	атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м. Челночный бег 3*10м Овладение техникой бега на средние дистанции			
		скоростной бег до 50 м; бег 100м	3				
		челночный бег 3*10м; бег с ускорениями 3* 30м;	3				
		бег 1000м	2				
		Бег 1500м	2				
		прыжки в длину с места	2				
		прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3			Овладение техникой прыжка в длину	5,6
		прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Отталкивание, переход планки, приземление	3			Овладение техникой прыжка в высоту	5,6
		метание теннисного мяча с места на дальность	2				
метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов	3	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность					
2. Кроссовая подготовка	20	Кросс 8,10,15 мин	8	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе от 8 до 15 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег 1000 м, 2000м на результат. Бег с препятствиями.	5,6		
		равномерный бег в чередовании с ходьбой	4				
		равномерный бег по слабопересеченной местности до 2000 м	4				
		равномерный бег в парах	2				
		бег с препятствиями	2				
3. Гимнастика с элементами акробатики	18	Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну и шеренгу по два, по четыре. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	2	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	3,4,6,8		
		строевой шаг размыкание и смыкание на месте	1				
		комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении ОРУ в парах	1				
		мальчики упражнения с набивными мячами, скакалкой. Девочки комбинации упражнений с палками,	1				

		обручами					
		мальчики подъем – переворот. Девочки соскок с переворотом	1	Освоение и совершенствование висов и упоров и комбинаций на перекладине и брусьях.  Освоение опорных прыжков Освоение акробатических упражнений и акробатической комбинации			
		мальчики подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Девочки подтягивание на низкой перекладине	2				
		опорный прыжок ноги врозь	2				
		два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью	2				
		акробатическая комбинация	2				
		упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке	2				
		лазание по гимнастической стенке, канату, упражнения в висах и упорах	2			Освоение техники лазания по канату	
		прыжки со скакалкой	1				
		упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1				
4. Элементы единоборств	7	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища	1	Освоение техники выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	5,6		
		освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение	1				
		подвижная игра: «Пятнашки»	1				
		Упражнения по овладению приёмами страховки	1				
		приемы страховки и само страховки	1				
		борьба в низкой стойке и в партере	1				
		силовые упражнения и единоборство в парах	1				
5. Спортивные	29	Правила игры в	1				

игры -Баскетбол	8	баскетбол. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1		
		броски двумя руками с места и в движении, в прыжке	2		
		позиционное нападение с изменением позиций игроков. Перехват мяча	1		
		нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1		
		овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Игровые задания 2:1, 3:1,3:2,3:3.	1		
		учебная игра в баскетбол	1		
- Волейбол	8	Правила игры в волейбол. Стойки игрока	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещения	2		
		нижняя и верхняя прямая подача через сетку	2		
		прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2		
		учебная игра в волейбол	1		
- Гандбол	6	Правила игры в гандбол. Стойка игрока перемещения приставными шагами, остановка, поворот	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением	1		

		защитника			
		ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		Бросок мяча сверху, снизу, и сбоку согнутой и прямой рукой	1		
		Блокирование броска	1		
		Учебная игра в гандбол	1		
- Футбол	7	Правила игры в футбол. Стойки игрока, ускорения, старты из различных положений	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5,6
		удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и внешней частью подъема	1		
		остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передача мяча	1		
		ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
		удары по воротам на точность попадания	1		
		нападения в игровых заданиях 2:1, 3:1,3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1		
		учебная игра в футбол	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения учителей  
технологии, физической культуры и ОБЖ  
«26» августа 2022 года №1  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ Украинцев А.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Селютин Е.А.  
«27» августа 2022 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183994

Владелец Шаламов Роман Юрьевич

Действителен с 23.08.2022 по 23.08.2023