

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6 – 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

Согласно учебному плану МОУ Петровской СОШ на изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 5 - 9 классах отводится 340 ч, из расчёта 68 учебных часов в каждом классе, 2 ч в неделю (34 учебных недели).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности*.*

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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.

***В области познавательной культуры:***

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**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 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 направления;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

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

***В области познавательной культуры:***

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность..

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, 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 и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**6 класс**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Предметные:

Обучающийся научится:

• владению навыками бега с высокого старта, прыжков в длину с разбега, метания мяча на дальность, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• владению навыками бега в медленном темпе (контролируя частоту дыхания, пульса и функциональные возможности организма), а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

 • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

• проявлять уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

 • воспринимать и осваивать алгоритм акробатических упражнений и их комбинаций, и помогать в этом другим. Используя приобретенные навыки в выполнении силовых и координационных упражнений, повышать мастерство в опорных прыжках, лазанию по канату, прыжкам со скалкой, висам, упорам и т,.д..

• владению навыками выполнения разнообразных, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся получит возможность научится:

• оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;

• навыкам здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

• формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме как на уроках так и самостоятельно;

• применять приобретенный опыт занятий на лыжах связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, в походе, катании с горках, играх.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

 • планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

• составлению комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правила в планировании и контроле способа решения;

 • адекватно воспринимать оценку учителя;

• оценивать правильность выполнения двигательных действий;

• умению принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости, силы, и д.р.);

• владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Обучающийся получит возможность научится:

 • пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

 • уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• рациональному планированию учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

 Коммуникативные:

Обучающийся научится:

• осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

 • уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия;

 • уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.

Обучающийся получит возможность научится:

• интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

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

• владению умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; Личностные результаты:

 У обучающегося будут сформированы:

 • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений и применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

 • стремление побеждать, давать адекватную позитивную самооценку,

 • мотивационная основа на занятиях лѐгкой атлетикой, лыжами, гимнастикой, и т.д.; Обучающийся получит возможность для формирования:

• начальным объемом знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• способностью управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

**7 класс**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

 Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

 • чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

• чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

 • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Обучающийся получит возможность для формирования:

 • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

 Обучающийся научится:

• овладению способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;

• формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

• определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

 • формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; возможности определения общей цели и путей ее достижения; умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

 • конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

• представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

• овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;

• выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

 Обучающийся получит возможность научиться:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

• использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

 • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

• проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

• использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;

 • соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

• организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Обучающийся получит возможность научиться

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

 • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 • выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**8 класс**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• в 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 учѐтом устойчивых познавательных интересов;

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

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

 • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это: • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

 • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты отражают:

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

 • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

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

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

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

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”: Обучающиеся, окончившие 8 класс на базовом уровне, научатся:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

 – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

 – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

 – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

 – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 – практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

 – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

 – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

 – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 Обучающиеся, окончившие 8 класс на базовом уровне получат возможность научиться:

 – самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

 – выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

 – осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**9 класс**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

**Познавательные УУД**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

**Коммуникативные УУД**

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

*Знания о физической культуре*

**Ученик научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Способы физкультурной деятельности***

**Ученик научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Ученик получит возможность научиться**:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

**Ученик научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание**

**Физическая культура**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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 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, принёсших 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 учётом 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 действий, 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом 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.

**Критерии оценивания** расположены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ», приказ № 267 о.д. от 28 августа 2019г.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, обучающихся с ОВЗ 8-9 классов, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

**Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2022-2023**

**учебном году определяется следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:**

Закон РФ «Об образовании».

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.) .
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)
«Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/)
«Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке
и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ
от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма).

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию
и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

 - Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 учебном году.

**6 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **18** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Спортивные игры:** **- баскетбол;****-волейбол;****- футбол;** | **17**1052 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки**  | **12** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Основы туристской подготовки.**  | **-** |  |
| 9. | **Русская лапта** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**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.

**6 класс**

**Тема «Знания о физической культуре»**

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
* получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

**Тема «Легкая атлетика»**

* осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта,
* проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами
* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
* в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

**Тема «Спортивные игры»**

* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Тема «Гимнастика с основами акробатики»**

* выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
* опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
* выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);

**Тема «Лыжные гонки»**

• выполнять передвижения на лыжах различными способами;

• выполнять тестовые упражнения;

* выполнять технические приемы на лыжах: повороты, спуски, подъемы, торможения.
* применять приобретенный опыт занятий на лыжах связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, в походе, катании с горках, играх.

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

• организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

 • осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**6 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1. | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные правила развития физических качеств. | 1 | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Легкая атлетика** | **5** |  |
| 2. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | 1 | Свисток <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | Спринтерский бег. Техника бега по дистанции. Бег на результат 60 м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток  |
| 4. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 500 м) . | 1 | Свисток  |
| 5. | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). | 1 | Свисток  |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка. | 1 | Свисток |
|  | **Футбол** | 2 |  |
| 7. | Футбол. Удары по мячу. Остановка катящегося мяча. | 1 | Мяч футбольный, свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | Футбол. Ведение мяча. | 1 | Мяч футбольный, свисток. |
|  | **Легкая атлетика** | 3 |  |
| 9. | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | Свисток <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | Свисток  |
| 11. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Соревнования. | 1 | Свисток |
|  | **Волейбол** | 5 |  |
| 12. | Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | 1 | Мяч волейбольный, свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах) | 1 | Мяч волейбольный, свисток. |
| 14. | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | Мяч волейбольный, свисток. |
| 15. | Волейбол. Нижняя прямая подача в парах. | 1 | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| 16. | Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. | 1 | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |
| **2 четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17 | Проведение банных процедур. Строевые упражнения. | 1 | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Гимнастика** | 13 |  |
| 2/18 | Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. | 1 | Гимнастические маты, перекладина<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3/19 | Висы. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | 1 | Гимнастические маты, перекладина |
| 4/20 | Опорный прыжок. Фазы прыжка. | 1 | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. |
| 5/21 | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, обручи. |
| 6/22 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема . | 1 | Гимнастические маты, мячи, обручи. |
| 7/23 | Акробатика. Лазанье по канату в два приема. . | 1 | Гимнастические маты, мячи. |
| 8/24 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. | 1 | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 9/25 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Комбинации. | 1 | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 10/26 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | 1 | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 11/27 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 1 | Гимнастические брусья.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12/28 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | 1 | Гимнастические брусья. |
| 13/29 | Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации. | 1 | Гимнастические брусья. |
| 14/30 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. | 1 | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением. |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |
| 15/31 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | **1** | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 16/32 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. **Проект «На зарядку становись!».** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **3 четверть** |
|  | **Лыжные гонки** | 12 |  |
| 1/33 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.**Проект «Игры в Сочи»** | 1 | Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2/34 | Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 3/35 | Передвижения на лыжах. По-переменный двухшажный ход. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 4/36 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 5/37 | Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход –основной вариант. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 6/38 | Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход скоростной вариант. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 7/39 | Передвижение на лыжах. Соревнования. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 8/40 | Передвижения на лыжах. Подъёмы. Спуски. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 9/41 | Передвижения на лыжах. Торможения.  | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 10/42 | Передвижения на лыжах. Повороты. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 11/43 | Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 12/44 | Передвижения на лыжах. Игры на склоне. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 13/45 | Восстановительный массаж. Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.  | 1 | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Баскетбол** | 7 |  |
| 14/46 | Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. | 1 | Свисток, баскетбольные мячи.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15/47 | Баскетбол. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 16/48 | Баскетбол. Остановка двумя шагами. Игра в мини- баскетбол. | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 17/49 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча.  | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 18/50 | Баскетбол. Бросок мяча. Игра (2\*2, 3\*3).  | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 19/51 | Баскетбол. Бросок мяча. Упражнения на развитие быстроты. | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |
| 20/52 | Баскетбол. Передача мяча. Игра (2\*2, 3\*3). | 1 | Свисток, баскетбольные мячи. |
| **IV четверть** |
|  | **Баскетбол** | 3 |  |
| 1/53 | Баскетбол. Перехват мяча. | 1 | Свисток, баскетбольные мячи |
| 2/54 | Баскетбол. Позиционное нападение. | 1 | Свисток, баскетбольные мячи |
| 3/51 | Баскетбол. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом (2\*1). | 1 | Свисток, баскетбольные мячи |
|  | **Лапта** | 3 |  |
| 4/52 | Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу. | 1 | Биты. Малые мячи. Свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5/53 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Спортивная подготовка. | 1 | Биты. Малые мячи. Свисток. |
| 6/54 | Игра «Русская лапта». Осаливания. Финты. Выбор упражнений для развития выносливости | **1** | Биты. Малые мячи. Свисток. |
|  | **Легкая атлетика** | 10 |  |
| 7/55 | Прикладно-ориентированная подготовка. | 1 | Свисток, беговая дорожка.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8/56 | Беговые упражнения. Длительный бег. | **1** | Свисток, беговая дорожка. |
| 9/57 | Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. | 1 | Свисток, беговая дорожка. |
| 10/58 | Беговые упражнения. Бег с препятствиями. | 1 | Свисток, беговая дорожка. |
| 11/59 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 1 | Свисток, беговая дорожка. |
| 12/60 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | Свисток, прыжковая дорожка. |
| 13/61 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток, прыжковая дорожка. |
| 14/62 | Метание малого мяча. | 1 | Свисток, малые мячи. |
| 15/63 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |
| 16/64 | Метание малого мяча. (норматив ВФСК ГТО)Закаливание организма. | 1 | Свисток, беговая дорожка.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17/65 | Прикладно-ориентированная подготовка. | 1 | Свисток, беговая дорожка. |
| 18/66 | Беговые упражнения. Длительный бег. | 1 | Свисток, беговая дорожка. |
| 19/67 | Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. | 1 | Свисток, беговая дорожка. |
| 20/68 | Беговые упражнения. Бег с препятствиями. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**7 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **19** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Спортивные игры:** **- баскетбол;****-волейбол;****- футбол;** | 14752 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки**  | **12** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Основы туристской подготовки.**  | **-** |  |
| 9. | **Русская лапта** | **5** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего |  |  |

**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.

**Тема «Знания о физической культуре»**

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;

• 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;

 • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

**Тема «Легкая атлетика»**

 - циклических и ациклических видах физических нагрузок: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

 - в равномерном темпе бегать до 7 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки);

 - после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега;

 - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели.

**Тема «Гимнастика с основами акробатики»**

* гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов;
* опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд, стойку налопатках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

• организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

**Тема «Лыжные гонки»**

• выполнять передвижения на лыжах различными способами;

• выполнять тестовые упражнения;

* выполнять технические приемы на лыжах: повороты, спуски, подъемы, торможения.
* применять приобретенный опыт занятий на лыжах связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, в походе, катании с горках, играх.

 **Тема «Спортивные игры»**

* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* владеть основными техническими элементам спортивных игр;
* владеть основными тактическими приемами игр.

**Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

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;

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

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).

**7 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1. | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений. | 1 | Компьютер, экран проектор, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 2. | Беговые упражнения. Высокий старт. Правила техники безопасности. | 1 | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |
| 3. | Беговые упражнения. Низкий старт. Подвижная игра «Салки с мячом». | 1 | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |
| 4. | Беговые упражнения. Соревнования в беге на 60 м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |
| 5. | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. | 1 | Секундомер, флажки, мяч |
| 6. | Бег на средние дистанции. Соревнования в беге на 1000м. (норматив ВФСК ГТО)Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | Секундомер, флажки, мяч |
| 7. | Беговые упражнения. Челночный бег. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Рулетка, флажки, мел для разметки |
| 8. | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.  | 1 | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |
| 9. | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».  | 1 | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |
|  | **Футбол** | 2 |  |
| 10. | Футбол. Остановка катящегося мяча. | 1 | Футбольные мячи, свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Футбол. Тактика игры. | 1 | Футбольные мячи, свисток. |
|  | **Волейбол** | 5 |  |
| 12. | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру) | 1 | Мяч волейбольный, свисток<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 | Мяч волейбольный, Свисток, Кубики, Секундомер |
| 14. | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены | 1 | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер |
| 15. | Волейбол. Нижняя прямая подача | 1 | Мяч волейбольный, свисток, обручи |
| 16. | Волейбол. Прямой нападающий удар  | 1 | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч,<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **II четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17. | Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения с булавами (д), гантелями (м) | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 2/18. | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). **Проект «Герои ОИ»** | 1 | Компьютер, экран. проектор. Учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 13 |  |
| 3/19. | Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ. | 1 | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4/20 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. |
| 5/21 | Висы. Строевые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. | 1 | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. |
| 6/22 | Опорный прыжок. Подтягивание в висе. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. |
| 7/23 | Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м).  | 1 | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. |
| 8/24 | Акробатика. Лазанье по канату в три приема.  | 1 | Гимнастические маты, канат. |
| 9/25 | Акробатика. Лазанье. Помощь и страховка. | 1 | Гимнастические маты, мячи. |
| 10/26 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. | 1 | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 11/27 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения с гантелями. | 1 | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 12/28 | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. | 1 | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |
| 13/29 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 1 | Гимнастические брусья. |
| 14/30 | Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации. | 1 | Гимнастические брусья. |
| 15/31 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. | 1 | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 16/32 | Здоровье и здоровый образ жизни.**Проект «Режим дня»** | 1 | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| **III четверть** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/33 | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Лыжные гонки** | 12 |  |
| 2/34 | Передвижения на лыжах. Эстафеты. Виды лыжного спорта. | 1 | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3/35 | Передвижения на лыжах. Поперемен-ный двухшажный ход. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 4/36 | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 5/37 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 6/38 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Чередование лыжных ходов через шаг, через два щага.  | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 7/39 | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 8/40 | Повороты на лыжах плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 9/41 | Спуски на лыжах. Игра "Эстафета с передачей палок". | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 10/42 | Подъемы. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 11/43 | Передвижения на лыжах. тактика прохождения длинных дистанций. | 1 | Лыжи, палки, ботинки. |
| 12/44 | Передвижения на лыжах Соревнования на дистанции 2 км. (норматив ВФСК ГТО) Первая помощь при травмах. |  1 | Лыжи, палки, ботинки |
| 13/45 | Передвижения на лыжах Эстафеты на склоне. | 1 | Лыжи, палки, ботинки |
|  | **Баскетбол** | 7 |  |
| 14/46 | Баскетбол. Передвижения игрока. Остановка прыжком. | 1 | Баскетбольные мячи<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15/47 | Баскетбол. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 16/48 | Баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча различным способом. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 17/49 | Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 18/50 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 19/51 | Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | Баскетбольные мячи |
| 20/52 | Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча. | 1 | Баскетбольные мячи |
| **IV четверть** |
|  | **Лапта** | 5 |  |
| 1/53 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. | 1 | Бита, мяч<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2/54 | Игра «Русская лапта». Осаливание. Финты при осаливании.  | 1 | Бита, мяч |
| 3/55 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча. Удары по мячу.  | 1 | Бита, мяч |
| 4/56 | Игра «Русская лапта». Групповые и командные действия в защите и нападении.  | 1 | Бита, мяч |
| 5/57 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.  | 1 | Бита, мяч |
|  | **Легкая атлетика** | 11 |  |
| 6/58 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Метание в цель. | 1 | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер1<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7/59 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 8/60 | Беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. | 1 | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 9/61 | Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. (норматив ВФСК ГТО)Подвижная игра «Защищай товарища». | 1 | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |
| 10/62 | Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. | 1 | Эстафетные палочки, конусы, мячи волейбольные. |
| 11/63 | Прыжковые упражнения. Многоскоки. | 1 | Мел для разметки, конусы |
| 12/64 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Мел для разметки, конусы |
| 13/65 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Мел для разметки, конусы |
| 14/66 | Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. | 1 | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15/67 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.  | 1 | Малые мячи, конусы, таблички, набивные мячи |
| 16/68 | Метание малого мяча. Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. (норматив ВФСК ГТО).Правила соревнований по метанию. | 1 | Малые мячи, конусы. |
|  | Всего | 68 |  |

**8 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **14** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Спортивные игры:** **- баскетбол;****-волейбол;** | 16124 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки**  | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Плавание** | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | **Основы единоборств** | **4** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего |  |  |

**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

**Тема «Знания о физической культуре»**

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;

 • 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;

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

**Тема «Легкая атлетика»**

• выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

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

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

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Тема «Спортивные игры»**

* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.

**Тема «Гимнастика с основами акробатики»**

• 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.

**Тема «Лыжные гонки»**

• выполнять передвижения на лыжах различными способами,

* демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

**Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

* 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.

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

 • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

**8 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1. | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 2. | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток. |
| 3. | Беговые упражнения. Высокий старт.Бег 60м. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 4. | Соревнования в беге на 60 м. (норматив ВФСК ГТО)***Проект: «Здоровый образ жизни»*** | 1 | Свисток, Секундомер. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Стайерский бег. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 6. | Прыжок в длину с разбега, соревнования. Эстафетный бег. | 1 | Свисток, секундомер. |
| 7. | Метания малого мяча. Соревнования в беге на 1000м. | 1 | Свисток. Малые мячи. |
| 8. | Метания малого мяча. (норматив ВФСК ГТО)Прыжок в высоту с разбега  | 1 | Свисток. Малые мячи. |
| 9. | Прыжок в высоту с разбега. Полоса препятствий. | 1 | Свисток, секундомер<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Баскетбол** | 6 |  |
| 10. | Баскетбол. Взаимодействие в парах. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 11. | Бросок из-под кольца. Штрафной бросок | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в обороне. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 13. | Баскетбол. Передача и ловля мяча в прыжке. Игра в обороне. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток. Конусы цветные. |
| 14. | Баскетбол. Передвижения игрока без мяча. Игра в нападении. | 1 | Мячи, стойки, свисток, два стула. |
| 15. | Техника поворотов с мячом на месте . Учебная игра. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Знания о физической культуре**  | 1 |  |
| 16. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. |
| **II четверть** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/17. | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. | 1 | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  |  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 2/18. | Организация досуга средствами физической культуры. | 1 | Видеоролик.Компьютер, проектор. |
|  | **Гимнастика**  | **13** |  |
| 3/19. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.  | 1 | Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка. |
| 4/20 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Эстафета с предметами. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. ***Проект: «Наше здоровье –в наших руках»*** | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6/22 | Строевые упражнения. Акробатика, комбинации. Висы (с согнутыми ногами, прогнувшись).  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 7/23 |  Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8/24 | Акробатика. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Опорный прыжок. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 9/25 | Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату в три приема. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат |
| 10/26 | Комбинации в акробатике. Опорный прыжок.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11/27 | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Опорный прыжок.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел |
| 12/28 | Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 13/29 | Комбинации на «бревне». Упражнения на гимнастической перекладине. Комбинации. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 14/30 | Ритмическая гимнастика. Упражнения на брусьях. | 1 | Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение |
| 15/31 | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. Комбинации на брусьях. | 1 | Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина. |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 16/32 | Адаптивная физическая культура. |  | Компьютер, проектор, экран ,презентации  |
| **III четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | Учебная презентация.Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Лыжные гонки** | 13 |  |
| 2/34 | Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 3/35 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 4/36 | Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 5/37 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 6/38 | Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 2 км. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 7/39 | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 8/40 | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 9/41 | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 10/42 | Равномерное передвижение до 10 мин. Поворот переступанием на спуске различной крутизны. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 11/43 | Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 3 км. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 12/44 | Подъем лесенкой и елочкой. Спуск в основной стойке. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 13/45 | Коньковый ход. Разновидности конькового хода. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 14/46 | Коньковый ход. Техника конькового хода. | 1 | Лыжи. Палки.  |
|  | **Баскетбол** | 6 |  |
| 15/47 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 16/48 | Ведение мяча с изменением скорости направления и высоты отскока. | 1 | Скакалки.Баскетбольный мяч. Свисток. <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17/49 | Баскетбол. Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 18/50 | Баскетбол. Взаимодействие через заслон. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| 19/51 | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/>  |
| 20/52 | Баскетбол. Позиционное нападение через скрестный выход. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток.  |
| **IV четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/53 | Планирование занятий физической культурой. | 1 | Компьютер, экран, проектор. учебная презентация. |
|  | **Волейбол** | 4 |  |
| 2/54 | Волейбол. Стойка игрока, передвижения в стойке | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
| 3/55 | Волейбол. Верхняя Передача мяча. | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
| 4/56 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
| 5/57 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача | 1 | Волейбольный мяч. Свисток.  |
|  | **Основы единоборств** | 4 |  |
| 6/58 | Страховка и самостраховка при падении. Техника безопасного падения. | 1 | Гимнастические маты. свисток |
| 7/59 | Страховка и самостраховка при падении. Игры: «петушиные бои», армрестлинг. | 1 | Гимнастические маты. свисток |
| 8/60 | Захваты и освобождение от них. | 1 | Гимнастические маты. свисток |
| 9/61 | Удары руками и защита от них | 1 | Гимнастические маты. свисток |
|  | **Легкая атлетика** | 6 |  |
| 10/62 | Беговые упражнения. Старты из разных положений.  | 1 | Свисток.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11/63 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | Свисток. |
| 12/64 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метания мяча. | 1 | Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка. |
| 13/65 | Прыжок в длину с разбега. (норматив ВФСК ГТО)Соревнования. | 1 | Свисток, рулетка<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14/66 | Метания мяча, соревнования. (норматив ВФСК ГТО)**Проект: «Олимпийские игры».** | 1 | Свисток, конусы |
| 15/67 | Спринтерский бег. Бег 30, 40, 60 м. (норматив ВФСК ГТО). Техника спринтерского бега. | 1 | Свисток. Секундомер. Флажки, конусы.<https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 16/68 | Правила техники безопасности по плаванию.Движение рук и ног при плавании кролем и брассом.  | 1 | Компьютер, экран, проектор. учебная презентация. |
|  | Всего | 68 |  |

**9 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **16** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Спортивные игры:** **- баскетбол;****- футбол;****-волейбол;** | **17****5****2****10** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **14** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки**  | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**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

**Тема «Знания о физической культуре»**

* 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.
* 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;

**Тема «Легкая атлетика»**

• выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

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

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

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Тема «Спортивные игры»**

* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Тема «Гимнастика с основами акробатики»**

• 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.

**Тема «Лыжные гонки»**

• выполнять передвижения на лыжах различными способами,

* демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.

**Тема «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

* 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.

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

 • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

**9 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | 1 |  |
| 1. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 2. | Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. | 1 | Фото-портреты выдающихся спортсменов. Свисток. <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU> |
| 3. | Беговые упражнения. Бег 60м. Прыжок в длину с места (тест ВФСК ГТО ). Равномерный бег 10 мин. | 1 | Свисток, Секундомер. |
| 4. | Соревнования в беге на 60 м. (тест ВФСК ГТО ) Правила соревнований по спринтерскому бегу. | 1 | Свисток, Секундомер. |
| 5. | Стайерский бег. Прыжок в длину с разбега. Правила гигиены. | 1 | Свисток, Секундомер.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/> |
| 6. | Прыжок в длину с разбега на результат. (тест ВФСК ГТО ). Эстафетный бег. **Проект «Профессии в мире спорта»** | 1 | Свисток, Секундомер.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/> |
| 7. | Соревнования в беге на 1000м. Техника метания мяча с места. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 8. | Техника метания малого мяча с разбега. Полоса препятствий. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 9. | Метания малого мяча(тест ВФСК ГТО ). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Старты из разных положений. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Баскетбол** | **5** |  |
| 10. | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 11. | Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Личная система защиты. Двусторонняя игра 3х3; 4х4. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 12. | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3). Учебная игра.  | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 13. | Баскетбол. Персональная опека игрока. Преследование игрока владеющего мячом. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
| 14. | Баскетбол. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Баскетбольный мяч. Свисток |
|  | **Футбол** | **2** |  |
| 15. | Футбол. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | 1 | футбольный мяч. Свисток |
| 16. | Футбол. Игра по правилам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Тест - челночный бег (У). | 1 | футбольный мяч. Свисток |
| **II четверть** |
|  | **Знания о физической культуре**  | **1** |  |
| 1/17. | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  |
|  | **Гимнастика**  | **14** |  |
| 2/18. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Подъём переворотом силой (м). Подъём переворотом махом (д). | 1 | Компьютер, проектор, гимнастическая скамейка. |
| 3/19. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы на гимнастической стенке. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 4/20 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Эстафета с предметами. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Эстафеты. Подтягивания в висе. (У). | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 6/22 | Акробатика. Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с гантелями . | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, гантели.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 7/23 | Акробатика. Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема. Дозировка нагрузки. Признаки утомления. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, канат. |
| 8/24 | Акробатика. Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.  | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи.<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/main/> |
| 9/25 | Комбинации в акробатике. Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастический козел, скакалки. |
| 10/26 | Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине. Подтягивания в висе. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 11/27 | Комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической перекладине. Зачётные комбинации. | 1 | Свисток, гимнастические маты, гимнастическое бревно, низкая перекладина |
| 12/28 | Упражнения на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика. | 1 | Свисток, комп., колонки. Музыкальное сопровождение |
| 13/29 | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие скоростно -силовых способностей | 1 | Брусья, Свисток, гимнастические маты. |
| 14/30 | Силовые упражнения с отягощениями и весом собственного тела. | 1 | Свисток, стойки тяжелоатлетические. Штанга, гантели, навесная перекладина. |
| 15/31 | Упражнения на гимнастических брусьях. Зачётные комбинации (У). Упражнения на развитие гибкости. | **1** | Брусья, Свисток, гимнастические маты. |
|  | **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность** | **1** |  |
| 16/32 | Прикладно - ориентированная подготовка. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/> |
| **III четверть** |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Допинг. Концепция честного спорта. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/main/> |
|  | **Лыжные гонки** | 13 | Лыжи. Палки.  |
| 2/34 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. **Проект «Выдающиеся лыжники современности.»** Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжному спорту | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 3/35 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Методика применения лыжных мазей. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 4/36 | Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 5/37 | Прохождение дистанции 4 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра «Вызов номеров». | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 6/38 | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 7/39 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 8/40 | Передвижения на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 9/41 | Передвижения на лыжах. Техника коньковых ходов. Эстафеты.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 10/42 | Техника коньковых ходов. Техника торможений «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 5 км. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 11/43 | Передвижения на лыжах. Повороты на склоне. Преодоление контруклонов, препятствий на лыжах.  | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 12/44 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы на склоне. | 1 | Лыжи. Палки. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/> |
| 13/45 | Передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы. Горнолыжная эстафета. | 1 | Лыжи. Палки.  |
| 14/46 | Передвижения на лыжах. Лыжная гонка на дистанции 3 км (тест ВФСК ГТО) | 1 | Лыжи. Палки.  |
|  | **Волейбол** | **6** |  |
| 15/47 | Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи стоя на месте и в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/>мячи, свисток |
| 16/48 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой, передача, стоя спиной к партнёру. Передача мяча сверху двумя руками в тройках и четвёрках.  | 1 | мячи, свисток |
| 17/49 | Волейбол. Приём мяча, отражённого сеткой. Приём нижней прямой подачи с доводкой во 2, 3, 4 зону. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 18/50 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Приём одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнёром. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 19/51 | Волейбол. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 1 | мячи, свисток |
| 20/52 | Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в защите. | 1 | мячи, свисток |
| **4 четверть** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/53 | Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно - оздоровительной деятельности. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/main/> |
|  | **Волейбол** | **4** |  |
| 2/54 | Волейбол. Верхняя прямая подача в парах, подача в секторы площадки. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 3/55 | Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | мячи, свисток |
| 4/56 | Волейбол. Блокирование нападающего удара. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
| 5/57 | Волейбол. Передача мяча. Групповое блокирование мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | мячи, свисток |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| 6/58 | Беговые упражнения. Спринтерский бег.Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью.Бег 60 м. (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток, Секундомер |
| 7/59 | Эстафетный бег по кругу 200-400м с передачей эстафетной палочки. Правила самоконтроля. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 8/60 | Прыжок в высоту способом «перекидной». Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 9/61 | Прыжок в длину с разбега.способом «прогнувшись». Броски набивного мяча. Самоконтроль. | 1 | Свисток, Секундомер |
| 10/62 | Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (Ю и Д). (норматив ВФСК ГТО) | 1 | Свисток, Секундомер |
| 11/63 | Метание в вертикальную цель. Кроссовый бег 10-15 мин. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 12/64 | Специальные упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча 150 г. (Ю и Д). (норматив ВФСК ГТО). | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
| 13/65 | Метание в горизонтальную цель. Кроссовый бег 10-15 мин. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки. | 1 | Свисток, Секундомер, мячи для метания. |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |
| 14/66 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. **Проект «Мой любимый вид спорта».** | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |
|  | **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность** | **2** |  |
| 15/67 | Прикладно - ориентированные упражнения.Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места.  | 1 | Свисток, Секундомер |
| 16/68 | Прикладно - ориентированные упражнения.Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. | 1 | Свисток, Секундомер |
|  | Всего | 68 |  |

Приложение №1

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | ДатаИзменения | Причинаизменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

Приложение №2

**Материально-техническое обеспечение**

1. Бревно гимнастическое высокое
2. Козел гимнастический
3. Брусья гимнастические, разновысокие
4. Мост гимнастический подкидной
5. Контейнер с набором т/а гантелей
6. Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч малый (мягкий)
9. Коврики массажные
10. Секундомер настенный с защитной сеткой
11. Планка для прыжков в высоту
12. Стойки для прыжков в высоту
13. Барьеры л/а тренировочные
14. Флажки разметочные на опоре
15. Лента финишная
16. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
17. Рулетка измерительная (10м; 50м)
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Мячи баскетбольные
20. Сетка для переноса и хранения мячей
21. Жилетки игровые с номерами
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
26. Мячи футбольные
27. Компрессор для накачивания мячей
28. Аптечка медицинская
29. Палатки туристские
30. Рюкзаки туристские
31. Комплект туристский бивуачный

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2014г.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения)
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003.

4. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015г.

5. Кофман.  Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта,  1998

6. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

7. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010г.

8. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

**Интернет ресурсы:**

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.http://infourok.ru /.

3. http://shkola26.saredu.ru/ учительский портал

4. единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов ( http://school-collection.edu.ru/)