

муниципальное образование  
Тосненский район Ленинградской области

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Лисинский центр образования»  
(МКОУ «СОШ Лисинский ЦО»)**

Приложение к ООП ООО  
утверждено приказом  
№85 от 30.08.2022

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
6-9 классы**

2022 г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 6-9 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 02.07.2021 г.).
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»).
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «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.).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма).
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2020 года) на 2021/2022 учебный год.
7. Методического письма о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области.

## **Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

## **Задачи программы**

- Укрепить здоровье, улучшить осанку, выполнять профилактику для плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
- Овладеть школой движений.
- Развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности.
- Формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- Выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- Сформировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной 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.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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.

**Предметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

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

**6 класс**

**Предметные результаты:**

***Выпускник научится:***

- характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- обосновывать 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- овладевать способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, 2 гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладевать способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладевать правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения;

- овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Коммуникативные:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### ***Познавательные:***

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Регулятивные:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

## **7 класс**

### **Предметные результаты:**

#### ***Выпускник 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.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- 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 горок, играх.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Выпускник 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 др.);
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- 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.

### **Личностные результаты:**

#### ***У выпускника 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 легкой атлетикой, лыжами, гимнастикой, и т.д.

***Выпускник 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.

## **8 класс**

**Личностные результаты:**

***У выпускника 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.

***Выпускник 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:**

##### ***Выпускник 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.

##### ***Выпускник 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:**

##### ***Выпускник научится:***

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

##### ***Выпускник 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:**

#### ***Выпускник 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.

#### ***Выпускник 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 культуру 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:**

#### ***Выпускник 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 культуру 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.

***Выпускник 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.

## **9 класс**

**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 учетом 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 отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.

### **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 учетом 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 легких 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ***Выпускник научится:***

- 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-корректирующей 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).

***Выпускник получит 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.

## Содержание учебного курса

### **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 ТБ 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;
- 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 и 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.

## **6 класс**

### **Гимнастика и акробатика.**

#### ***Строевые упражнения:***

- перестроение из одной шеренги в две;



- размыкание на вытянутые руки на месте и в движении;
- размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны;
- выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- повороты кругом;
- ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

- прогибание туловища;
- взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

## **Лёгкая атлетика.**

### **Ходьба:**

- ходьба с изменением направлений по сигналу учителя;
- ходьба с крестным шагом;
- ходьба с выполнением движений рук на координацию;
- ходьба с преодолением препятствий;
- понятия о спортивной ходьбе;
- ходьба с ускорением, по диагонали, кругом;
- переход с ускоренной ходьбы на медленную.

### **Бег:**

- медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.;
- бег на 60 м. с низкого старта;
- эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки;
- бег с преодолением препятствий высотой до 30-40 см.;
- беговые упражнения;
- повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.;
- эстафетный бег по кругу;
- бег с ускорением на отрезке 30 м.;
- бег на 30 м. (3-6 раз);
- бег на отрезке 60 м. – 2 раза за урок.
- кроссовый бег 300-500 м.

### **Прыжки:**

- прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед;
- прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

### **Метание:**

- метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м. на высоте 2-3 м.;
- метание в мишень диаметром 100 см. с тремя concentрическими кругами из различных исходных положений;
- метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола;

- метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

### **Подвижные и спортивные игры.**

#### ***Баскетбол:***

- закрепление правил поведения при игре в баскетбол;
- основные правила игры;
- остановка шагом;
- передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом;
- ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди;
- ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом;
- бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места;
- подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»;
- эстафеты с ведением мяча;
- сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди;
- бег с ускорением до 10 м. (3-5 повторений за урок);
- упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.;
- прыжки со скакалкой до 1 мин.;
- выпрыгивания вверх (до 8-15 раз).

#### ***Русская лапта:***

- игра по правилам.

#### ***Футбол:***

- игра по правилам.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

### **Лыжная подготовка:**

- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- передвижение на скорость на расстояние до 100 м.;
- подъем по склону прямоступающим шагом;
- спуск с пологих склонов;
- повороты переступанием в движении;
- подъем «лесенкой» по пологому склону;
- торможение «плугом»;
- передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.;
- игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты;
- кросс на лыжах 1,5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### ***Проверочные испытания по видам упражнений:***

- бег 30-60 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- метание на дальность мяча весом 150 гр.;
- бросок набивного мяча весом 1 кг.;
- кросс на лыжах 1.5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).

## **7 класс**

### **Гимнастика и акробатика.**

#### ***Строевые упражнения:***

- понятия о строевых упражнениях;
- размыкание уступами по счету на месте;
- повороты направо, налево при ходьбе на месте;
- выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- ходьба «змейкой» и противходом.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

***Ходьба:***

- продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага;
- ходьба «змейкой»;
- ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

### ***Бег:***

- бег с низкого старта;
- стартовый разбег;
- старты из различных положений;
- бег с ускорением и на время (60 м.);
- бег на 40 м. – 3-6 раз;
- бег на 60 м. – 3 раза;
- бег на 100 м. – 2 раза за урок;
- медленный бег до 4 мин.;
- кроссовый бег на 500-1000 м.;
- бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.

### ***Прыжки:***

- запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.;
- во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- многоскоки с места и с разбега на результат;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см.);
- движение рук и ног в полете.

### ***Метание:***

- метание набивного мяча весом 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову;
- толкание набивного мяча весом 2-3 кг. с места на дальность;
- метание в цель;
- метание малого мяча в цель из положения лежа;
- метание малого мяча на дальность с разбега.

### **Подвижные и спортивные игры.**

#### ***Волейбол:***

- правила и обязанности игроков;
- техника игры в волейбол;
- предупреждение травматизма;

- верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед;
- верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны;
- игра: «Мяч в воздухе»;
- учебная игра в волейбол.

### ***Баскетбол:***

- основные правила игры в баскетбол;
- штрафные броски;
- бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой;
- остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад;
- вырывание и выбивание мяча;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча;
- передача мяча в парах и тройках;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега;
- ведение мяча после ловли с остановкой и в движении;
- броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения;
- сочетание приемов;
- ведение мяча с изменением направления – передача;
- ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча;
- ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча);
- ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину;
- двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и баскетбола;
- игры на снегу.

#### **Лыжная подготовка:**

- совершенствование двухшажного хода;
- одновременный одношажный ход;
- совершенствование торможения «плугом»;
- подъем «полуелочкой», «полулесенкой»;
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (5-6 раз), 150-200 м. (2-3 раза);
- передвижение до 2 км. (девочки), до 3 км. (мальчики);
- лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.;
- игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

#### **Контрольно-измерительные материалы.**

##### ***Проверочные испытания по видам упражнений:***

- бег 30-60 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- метание на дальность мяча весом 150 гр.;
- бросок набивного мяча весом 1 кг.;
- кросс на лыжах 2 км. (девочки), 2,5 км. (мальчики).

## **8 класс**

#### **Гимнастика и акробатика.**

##### ***Строевые упражнения:***

- закрепление всех видов перестроений;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;
- построение в две шеренги;
- размыкание и перестроение в четыре шеренги;



- ходьба в различном темпе и направлениях;
- повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с маленькими мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

### ***Ходьба:***

- ходьба на скорость (до 15-20 мин.);
- прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.;
- ходьба группами наперегонки;
- ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.;
- ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

### ***Бег:***

- бег в медленном темпе до 8-12 мин.;
- бег на 100 м. с различного старта;
- бег с ускорением;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (2 раза за урок);
- кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности;
- эстафета 4 по 100 м.;
- бег 100 м. с преодолением 5 препятствий.

### ***Прыжки:***

- выпрыгивания и спрыгивания с препятствий высотой до 1 м.;
- выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом;
- прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями;
- прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с.);
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- подбор индивидуального разбега;
- тройной прыжок с места и с небольшого разбега;
- прыжок с разбега способом «перешагивание».

### ***Метание:***

- броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову;
- метание в цель;
- метание малого мяча на дальность с полного разбега;

- метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

## **Подвижные и спортивные игры.**

### ***Волейбол:***

- техника приема и передачи мяча и подачи;
- наказания при нарушениях правил игры;
- прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений;
- верхняя прямая передача в прыжке;
- верхняя прямая подача;
- прямой нападающий удар через сетку (ознакомление);
- блок (ознакомление);
- прыжки вверх с места и с шага;
- прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок);
- упражнения с набивными мячами;
- верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево;
- передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи;
- подачи нижняя и верхняя прямые.

### ***Баскетбол:***

- правильное ведение мяча с передачей;
- броски в кольцо;
- ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой;
- передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед;
- ведение мяча с обводкой препятствий;
- броски мяча по корзине в движении снизу, от груди;
- подборание отскочившего мяча от щита;
- учебная игра по упрощенным правилам;
- ускорение 15-20 м. (4-6 раз);
- упражнения с набивными мячами 2-3 кг.;

- выпрыгивание вверх с доставанием предмета;
- прыжки со скакалкой до 2 мин.;
- бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении;
- броски в корзину с разных позиций и расстояния.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

### **Лыжная подготовка:**

- занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов;
- одновременный двухшажный ход;
- поворот махом на месте;
- комбинированное торможение лыжами и палками;
- обучение правильному падению при прохождении спусков;
- повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м. (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики);
- передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### ***Проверочные испытания по видам упражнений:***

- бег 30-60 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- метание на дальность мяча весом 150 гр.;

- бросок набивного мяча весом 1 кг.;
- кросс на лыжах 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).

## 9 класс

### **Гимнастика и акробатика.**

#### ***Строевые упражнения:***

- выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы;
- размыкание в движении на заданный интервал;
- сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне;
- изменение скорости передвижения;
- фигурная маршировка.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения на гимнастической стенке:***

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

**Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):**

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазания и перелезания;
- упражнения на равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика.**

**Ходьба:**

- ходьба на скорость с переходом в бег и обратно;
- прохождение отрезков от 100 до 200 м.;
- пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.;
- фиксированная ходьба.

**Бег:**

- бег на скорость 100 м.;
- бег на 60 м. (4 раза за урок);
- бег на 100 м. (3 раза за урок);
- эстафетный бег с этапами до 100 м.;
- медленный бег до 10-12 мин.;
- совершенствование эстафетного бега 4 по 200 м.;
- Бег на средние дистанции (800 м.);
- кросс: 1000 м. (мальчики), 800 м. (девочки).

**Прыжки:**

- специальные упражнения в высоту и в длину;
- прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»;
- совершенствование всех фаз прыжка.

### ***Метание:***

- метание малого утяжеленного мяча весом 100-150 гр.;
- метание гранаты весом 700 гр. (мальчики), 500 гр. (девочки);
- метание хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность;
- толкание набивного мяча весом до 2-3 кг. со скачка в сектор.

### **Подвижные и спортивные игры.**

#### ***Волейбол:***

- влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
- прием мяча у сетки;
- отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;
- верхняя прямая подача;
- блокирование мяча;
- прямой нападающий удар через сетку с шагом;
- прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

#### ***Баскетбол:***

- понятие о тактике игры;
- практическое судейство;
- повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках;
- ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);
- броски мяча в корзину с различных положений;
- учебная игра.

#### ***Подвижные игры и игровые упражнения:***

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с лазанием и перелезанием;
- с акробатикой и равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола, мини-футбола и баскетбола.

### **Лыжная подготовка:**

- виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
- правила проведения соревнований по лыжным гонкам;
- сведения о готовности к соревнованиям;
- совершенствование техники изученных ходов;
- поворот на месте махом назад снаружи;
- спуск в средней и высокой стойках;
- преодоления бугров и впадин;
- поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;
- прохождение на скорость отрезка до 100 м. (4-5 раз за урок);
- прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### ***Проверочные испытания по видам упражнений:***

- бег 30-60 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки);
- метание на дальность мяча весом 150 гр.;
- бросок набивного мяча весом 1 кг.;
- кросс на лыжах 3 км. (девочки), 4 км. (мальчики).

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 6-9 классах следующее: 304 ч, из них в 6 классе 102 ч. (3 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 68 ч. (2 ч. в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч. (2 ч. в неделю, 33 учебные недели).



## Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов			
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока			
2.	«Легкая атлетика»	36	24	24	22
3.	«Гимнастика с основами акробатики»	18	12	12	12
4.	«Лыжная подготовка»	24	16	16	16
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	12	8	8	8
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	12	8	8	8
<b>Всего часов:</b>		<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>

### Учебно-методическое обеспечение и цифровые образовательные ресурсы

#### *Учебно-методическое обеспечение:*

- Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2015 г.
- В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва, «Вако», 2010 г.
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М. Просвещение, 2010.

#### *Цифровые образовательные ресурсы:*

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/19/>
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>
- Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: <http://pculture.ru/oru/>
- Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография»: <https://norma.sport/about/>
- Движение // Ты сильнее. Минздрав предупреждает!: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>
- Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>
- Официальный сайт (материалы для учителей): <http://infourok.ru/>