

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа п. Заря  
Опаринского муниципального округа

Утверждаю:  
Директор МКОУ СОШ п. Заря

---

Куншин Д.В.  
Приказ №54 от 01.09.2023

**Рабочая программа по физической культуре,  
7 – 9 классы**

Составитель:  
Сулова Екатерина Алексеевна,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

п. Заря  
2023г.

## Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5–9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа для 6–го класса составлена в рамках УМК по физической культуре для 5–7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2011).

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. 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 учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичные рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

Предметные результаты отражают:

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

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

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

#### 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;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- раскрывать 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 туристских 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки 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 лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2. Содержание учебного предмета

### 7 класс

№	Наименование модуля	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполне-

	тельность	<p>нию <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бро-</p>

		<p>сковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>
4.3	Лыжные гонки	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь.</p> <p>Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
4.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
4.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной</p>



		<p>рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.6	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
4.7	Общеспортивная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
4.8	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
4.9	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Игры и игровые задания</p>
4.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>
4.11	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе</p>
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

**8 класс**

№	Наименование раздела	Основное содержание
1	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	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
3.1	Гимнастика с основами акробатики	История развития гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Акробатические комбинации – юноши, девушки. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110-115 см), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь

		в ширину, высота 110см)
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – 2 кг.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полужёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p>

		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом(3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам в баскетбол</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общefизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p> <p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания</p>
3.11	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов.</p> <p>Требования к бережному отношению к природе</p>
3.12	Элементы едино-	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств.

	борств	Стойки и передвижения в стойке.Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## 9 класс

№	Наименование раздела	Основное содержание
1. Знания о физической культуре		
1.		История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.1	Гимнастика с основами акробатики	История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене. Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне

		<p>и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Виспрогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i></p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.</p> <p><i>Упражнение на брусьях.</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения направленные для развития выносливости, быстроты, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальность в коридор 10м м с (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2- 3кг.).</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на</p>

		<p>местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона</p> <p>Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техника вырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противни-</p>

		ков, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Воспитательный потенциал урока предполагает следующие целевые приоритеты:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

#### 7 класс

№	Название темы (разделов)	Количество часов в 7 классе
1	<b>Знания о физической культуре и здоровый образ жизни</b>	Изучается в ходе урока
2	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Изучается в ходе урока
3	<b>Физическое совершенствование</b>	68
	Гимнастика с основами акробатики	14
	Легкая атлетика	20



	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	14
	Волейбол	10
	Баскетбол	10
	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
	Плавание	Изучается в ходе урока
	Туризм	Изучается в ходе урока
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока
	<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>

#### 8 класс

№	Названия темы (разделов)	Количество часов в 8 классе
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
	Гимнастика с основами акробатики	14
	Легкая атлетика	20
	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	14
	Волейбол	10
	Баскетбол	10
	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
	Плавание	Изучается в ходе урока
	Туризм	Изучается в ходе урока
	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>

#### 9 класс

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	20
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	14
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68 часов</b>

<b>Мероприятия из программы воспитания</b>
Участие в ВсОШ школьный, муниципальный этап
Осенний кросс. Спортивно-военизированная эстафета. Спортивное многоборье. Легкоатлетическая эстафета. Весенний кросс.
Первенство школы по лыжным гонкам. Участие в массовой лыжной гонке «Лыжня России»
Первенство школы по волейболу
Первенство школы по баскетболу. Участие в ШБЛ «КЭС-Баскет»
Первенство школы по мини-футболу
Осенний турслет. Прохождение ККМ
Дни здоровья. Сдача нормативов ГТО