

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено  
на заседании естественно-  
математического цикла  
и физкультуры  
Протокол № 1  
«27» августа 2021 г.  
Руководитель ШМО  
Н.П. Волик Н.П. Волик

Принято  
На методическом совете  
Протокол № 1  
«28» августа 2021 г.  
Руководитель метод совета  
Е.А. Гаева Е.А. Гаева

Утверждаю  
Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №15»  
Л.А. Буркова  
Приказ № 283  
«28» августа 2021 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре 7-9 класс**  
**на 2021-2024 учебный год**

Талановой Г.В., учителя физической культуры высшей категории

2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
Общая характеристика учебного предмета, курса .....	4
Место учебного предмета, курса в учебном плане .....	6
Ценностные ориентиры содержания учебного предмета .....	6
2. Планируемые результаты освоения программы конкретного учебного предмета, курса: .....	7
2.1. Личностные .....	7
2.2. Метапредметные .....	8
2.3. Предметные результаты .....	10
3. Содержание учебного предмета, курса .....	13
4. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.	15
5. Контроль уровня достижения планируемых результатов (приложение) .....	45
Проектная деятельность .....	54
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса .....	56
6. Календарно-тематическое планирование (приложение).....	61

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 7-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2014.
- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15» на 2015-2020 г.г.;
- Положения о рабочей программе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15».
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821– 10. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждений»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
  - 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**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, самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.

**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.

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

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются

физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.д.)

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре в объеме 306 ч (3 часа в неделю) с 7 по 9 классы.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	34	102

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- 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;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

### **2.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

**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, накоплению 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 пере напряжения средствами физической культуры;

- 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 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.

## **2.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

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

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

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

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

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

### **2.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

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

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

**В области трудовой культуры:**

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

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

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

**В области эстетической культуры:**

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

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

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, 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 технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

Учебный план по физической культуре для учащихся 7-9-х классов представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		В год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока				
3	<b>Физическое совершенствование:</b>					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	21	-	21	-	-
	<i>Легкая атлетика</i>	31	15	-	-	16
	<i>Лыжная подготовка</i>	23	-	-	23	-
	<i>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</i>	27	12	-	6	9
4	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>25</b>

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 2

##### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>7 класс (102 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>			
<b>История физической культуры.</b> Олимпийское движение в России (СССР)	В процессе урока	<b>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России.</b> Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i>	<b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. <b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов до распада СССР. <b>Определять</b> и <b>обосновывать</b> перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i>	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. <b>Проявлять</b> интерес к личности выдающихся спортсменов, <b>называть</b> их фамилии, <b>интересоваться</b> их биографиями и спортивными победами. <b>Характеризовать</b> особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве
<b>Физическая культура (основные понятия).</b> Техническая подготовка. Техника движения и её		<b>Техническая подготовка.</b> Двигательные действия и техническая подготовка. <i>Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной</i>	<b>Раскрывать</b> понятие «двигательные действия». <b>Характеризовать</b> техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения

основные показатели		<i>задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</i>	двигательным действиям. <b>Следовать</b> правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». <b>Приводить</b> примеры подводящих упражнений. <b>Выявлять</b> общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, <b>приводить</b> примеры
<b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		<b>Физическая культура человека.</b> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. <i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i>	<b>Характеризовать</b> качества личности, <b>приводить</b> примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)</b>			
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b> Организация досуга средствами культуры	В процессе урока	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.</b> <i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i>	<b>Организовывать</b> и самостоятельно <b>проводить</b> досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега

<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>		<p>Оценка техники движений. Оценка <i>техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i> <i>Оценка техники движений способом сравнения.</i> <i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i> <i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> <i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i> <i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>	<p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. <b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. <b>Раскрывать</b> роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. <b>Учитывать</b> особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. <b>Раскрывать</b> роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. <b>Учитывать</b> особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. <b>Выявлять</b> причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <b>устранять</b>. <b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>		<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</i></p>	<p><b>Определять</b> общее состояние организма в разные временные периоды и <b>оценивать</b> его посредством сравнения с ранее полученными результатами. <b>Оценивать</b> изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>		<p>Ведение дневника самонаблюдения. <i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i> <i>Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов</i></p>	<p><b>Планировать</b> занятия технической подготовкой на текущий учебный год. <b>Вести</b> дневник самонаблюдения. <b>Определять</b> уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. <b>Проводить</b> тестирование основных физи-</p>



			ческих качеств и <b>выявлять</b> уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	12	<b>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч).</b> Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>	<b>Выполнять</b> упражнения, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. <b>Подбирать</b> и <b>выполнять</b> упражнения с учётом индивидуальной формы осанки
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Акробатические упражнения и комбинации	80	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (80 ч).</b> Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.</i> <i>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, <b>анализировать</b> правильность их выполнения. <b>Демонстрировать</b> акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
Опорные прыжки		<i>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</i> <i>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</i>	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)		<i>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)		<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)		<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i>	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности
Ритмическая гимнастика (девочки)		<i>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики</i>	<b>Выполнять</b> композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики
Упражнения с прикладной направленностью		<i>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке</i>	<b>Выполнять</b> прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. <b>Выполнять</b> подводящие и подготовительные упражнения
<b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения	31	<i>Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</i>	<b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега. <b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности

Прыжковые упражнения		<i>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</i>	<b>Описывать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности
Метание малого мяча		<i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</i>	<b>Метать</b> малый мяч точно в движущуюся мишень. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча по летящему большому мячу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Метать</b> малый мяч точно в летящий большой мяч. <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча
<b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах	23	<i>Лыжные гонки. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</i>	<b>Демонстрировать</b> технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. <b>Использовать</b> чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции. <b>Демонстрировать</b> технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции
Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах		<i>Техника торможения упором. Техника поворота упором (повторение материала 6 класса). Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i>	<b>Использовать</b> «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций

<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p>27</p>	<p>Баскетбол (12 ч).</p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p> <p><i>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Описывать</b> технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Описывать</b> технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на пло-</p>
---	-----------	--	---

			<p>щадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<b>Волейбол</b>	12	<p>Волейбол.</p> <p><i>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику верхней прямой передачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p><b>Выполнять</b> усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке. <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. <b>Управлять</b> эмоциями.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры</p>
<b>Футбол</b>	3	<p>Футбол. <i>Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</i></p>	<p><b>Использовать</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, <b>моделировать</b> их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия при</p>

		<p><i>Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам</i></p>	<p>угловом ударе.</p> <p><b>Выполнять</b> технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, <b>моделировать</b> технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке.</p> <p><b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p><b>Управлять</b> эмоциями. <b>Соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка</p>	<p>20</p>	<p><i>Совершенствование техники лазанья по канату.</i></p> <p><i>Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.</i></p> <p><i>Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.</i></p> <p><i>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</i></p> <p><i>Техника кроссового бега.</i></p>	<p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на кольцах, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на кольцах, <b>проявлять</b> смелость и хладнокровие.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.</p> <p><b>Описывать</b> технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами</p>

		<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</i></p> <p><i>Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».</i></p> <p><i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</i></p>	<p>при прохождении естественных и искусственных полос препятствий.</p> <p><b>Выполнять</b> прикладные упражнения, <b>варьировать</b> способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Проявлять</b> личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий.</p> <p><b>Включать</b> прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>
Общефизическая подготовка		<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>определять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
<b>8 класс (102 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>			
<p><b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура в современном обществе</p>	В процессе урока	<p><b>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе.</b> <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия. Физическая подготовка как тренировочный процесс</i></p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.</p> <p><b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание спортивного направления.</p> <p><b>Выделять</b> виды физической подготовки.</p> <p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры.</p>

		<p><i>по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта. Виды физической подготовки (общefизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i></p> <p><i>Прикладное направление ФК как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</i></p>	<p><b>Выделять</b> основные формы занятий прикладной физической культурой, <b>раскрывать</b> их содержание и направленность</p>
Всестороннее и гармоничное физическое развитие		<p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b> <i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</i></p>	<p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p><b>Раскрывать</b> изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p><b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения</p>
Спортивная подготовка		<p><b>Спортивная подготовка.</b> <i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p><b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки</p>
Адаптивная физическая культура		<p><b>Адаптивная и лечебная физическая культура.</b> <i>Адаптивная ФК как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная ФК как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</i></p>	<p><b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>



<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению</p>		<p><b>Коррекция осанки и телосложения.</b> <i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, <b>определять</b> виды её нарушения. <b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека. <b>Выявлять</b> возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. <b>Измерять</b> части тела и <b>определять</b> индивидуальные особенности телосложения. <b>Выполнять</b> требования безопасности, <b>готовить</b> место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
<p>Восстановительный массаж</p>		<p><b>Восстановительный массаж.</b> <i>Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). <b>Демонстрировать</b> технику выполнения основных приёмов массажа</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч)</b></p>			
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</b> Планирование занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.</b> <i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготов-</i></p>	<p><b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки. <b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. <b>Составлять</b> планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. <b>Определять</b> влияние тренировочных</p>

		<i>ки. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i>	занятий на организм
Планирование занятий физической культурой		<b>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</b> <i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся 8 класса</i>	<b>Раскрывать</b> понятие «индивидуальные особенности», <b>определять</b> факторы и причины их появления. <b>Характеризовать</b> зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. <b>Определять</b> дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. <b>Определять</b> дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. <b>Руководствоваться</b> стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	12	<b>Виды двигательной деятельности.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. <i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Комплекс упражнений при избыточной массе тела. <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i> Гимнастика для глаз. <i>Комплекс упражнений для профилактики утомле-</i>	<b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. <b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. <b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. <b>Выполнять</b> упражнения для про-

		<i>ния глаз и повышения остроты зрения</i>	филактики утомления глаз и повышения остроты зрения
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Акробатические упражнения и комбинации	60	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч).</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i></p> <p>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</p> <p><i>Длинный кувырок с разбега (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.</i></p> <p><i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i></p> <p><i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i></p> <p><i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, <b>объяснять</b> целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику длинного кувырка, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Описывать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами</p>

	<p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p> <p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине.</i></p> <p><i>Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).</i></p> <p><i>Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i></p>	<p>эталонной техники в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с об-</p>
--	--	--

		<p><i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки).</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i></p>	<p>разцом эталонной техники.  <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации.  <b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности.  <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.  <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.  <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности. <b>Описывать</b> технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения</p>
--	--	--	---

			гимнастической комбинации на разновысоких брусьях
<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	31	<p>Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i> <i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.</i> <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия</p>

		<p><i>разбега способом «перешагивание».</i>  <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i>  <i>Совершенствование техники прыжка в длину.</i>  <i>Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</i>  <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.</i>  <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.</i>  <i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i>  <i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</i>  <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</i>  <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p>	<p>спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.</p> <p><b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p><b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b>  Передвижение на лыжах.  Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	23	<p>Лыжные гонки.  <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.</i>  <i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</i>  <i>Совершенствование техники спусков и подъёмов</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и</p>

		<i>ранее изученными способами</i>	технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках
<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b> <i>Игра по правилам</i>	27	Баскетбол (12 ч). <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i> <i>Техника поворотов с мячом на месте.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i> <i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для 7 класса).</i> <i>Техника бега с изменением направления.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i> <i>Техника передачи мяча одной рукой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i> <i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i>	<b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику поворотов с мячом на месте, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног. <b>Описывать</b> технику бега с изменением направления, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> бег с изменением направления во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> изученные упражнения во время игровой деятельности. <b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.



		<p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Волейбол.</b> <i>Игра по правилам</i></p>	12	<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i></p> <p><i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите.</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику передачи мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёма мяча двумя руками снизу, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>планировать</b> выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с</p>

		<p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i></p> <p><i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Футбол.</b></p> <p><i>Игра по правилам</i></p>	3	<p>Футбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.</i></p> <p><i>Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.</i></p> <p><i>Техника удара по мячу серединой подъёма стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.</i></p> <p><i>Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов).</i></p> <p><i>Игра в футбол по правилам</i></p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику ударов по мячу изученными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>планировать</b> их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч)</b>			
Прикладно ориентированная физическая подготовка		<p><i>Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>	<p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
Общефизическая подготовка		<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i></p> <p><i>Физические упражнения общеразвивающей нап-</i></p>	<p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической</p>

		<i>равленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i>	культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств
<b>9 класс (102 ч)</b>			
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>			
<b>Физическая культура в современном обществе.</b> Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	В процессе урока	<b>Знания о физической культуре.</b> <b>Туристские походы как форма активного отдыха.</b> Организация и проведение пеших туристских походов. <i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</i> <i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</i> <i>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</i>	<b>Характеризовать</b> различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. <b>Выбирать и составлять</b> маршруты пеших походов, <b>выполнять</b> правила передвижения по маршруту. <b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно <b>комплектовать</b> и <b>укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение, <b>выбирать</b> одежду и обувь, <b>содержать</b> её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. <b>Организовывать</b> походный бивак, правильно <b>устанавливать</b> палатки и <b>разводить</b> костёр, <b>готовить</b> пищу, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака
Здоровье и здоровый образ жизни		<b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b> <i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения</i> <i>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</i>	<b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, <b>раскрывать</b> понятие «здоровье». <b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой <b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни». <b>Раскрывать</b> понятие «рациональное питание».

		<p>Рациональное питание.  <i>Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> режим питания.  <b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.  <b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
Проведение банных процедур		<p><b>Правила проведения банных процедур.</b>  <i>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения. Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</i></p>	<p><b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.  <b>Проводить</b> банные процедуры.  <b>Соблюдать</b> правила их безопасного проведения</p>
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		<p><b>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</b>  <i>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.  <b>Называть</b> основные признаки лёгких травм.  <b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах</p>
<b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (6 ч)</b>			
Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе урока	<p><b>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.</b>  <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>  <i>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для</i></p>	<p><b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.  <b>Определять</b> работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.  <b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий</p>

		<i>освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</i>	профессионально-прикладной физической подготовкой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		<b>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</b> <i>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.</i> <i>Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.</i> <i>Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.</i> <i>Комплекс упражнений для развития простой реакции.</i> <i>Комплекс упражнений для развития координации движений.</i> <i>Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.</i> <i>Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</i>	<b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития основных физических качеств. <b>Подбирать</b> их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и <b>включать</b> в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. <b>Составлять и выполнять</b> комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		<b>Измерение функциональных резервов организма.</b> <i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i> <i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</i>	<b>Раскрывать</b> понятие «функциональные резервы организма». <b>Измерять</b> резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. <b>Оценивать</b> и <b>характеризовать</b> индивидуальные результаты
<b>Физическое совершенствование (92 ч)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	12	<b>Виды двигательной деятельности (12 ч).</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку, исходя из инди-

<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минутки и физкультпауз</p>		<p><i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.</i>  <i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i>          Упражнения для профилактики неврозов.  <i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>	<p>видуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений оздоровительной физической культуры. <b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>
<p><b>Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>          Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p>60</p>	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (60 ч).</b>          Гимнастика с основами акробатики.  <i>Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</i></p>	<p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, <b>оценивать</b> их технику, <b>выявлять</b> и <b>исправлять</b> технические ошибки.  <b>Совершенствовать</b> технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)</p>		<p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</i>  <i>Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.</i>  <i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i>  <i>Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)</i></p>	<p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации. <b>Оценивать</b> выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.  <b>Описывать</b> технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.  <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику, танцевальных шагов польки,</p>

			<p>выполняемых на гимнастическом бревне.  <b>Описывать</b> технику соскоков,  <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.  <b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.  <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> в условиях учебной деятельности технику соскоков.  <b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p>
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши)		<i>Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (см. учебники для V-VII классов). Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши)</i>	<p><b>Разучивать</b> и <b>совершенствовать</b> технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.  <b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца</p>
Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (юноши) Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девушки)		<i>Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях (см. учебник для 6 класса). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (см. учебник для 6 класса).</i>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения</p>
Ритмическая гимнастика (девушки)		<i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций</i>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Демонстрировать</b> технику выполнения</p>

			вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)
<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	31	<p>Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для 7-8 классов).</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Планировать</b> тренировочные занятия</p>
<p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	23	<p>Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для 6-8 классов).</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</i> <i>Техника одновременного бесшажного хода.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</i> <i>Техника торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для 6-8 клас-</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. <b>Описывать</b> технику одновременного бесшажного хода, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Описывать</b> технику торможения боковым соскальзыванием, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.</p>



		<p>сов). Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</p> <p>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</p>	<p><b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p> <p><b>Описывать</b> технику основных лыжных переходов, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения. <b>Осваивать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Выбирать</b> скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
<p><b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол. Игра по правилам</b></p>	12	<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для 6-8 классов).</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</p> <p>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</p> <p>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения.</p> <p><b>Применять</b> технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи мяча освоенными способами, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Характеризовать</b> особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Использовать</b> передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.</p>

		<p><i>Техника броска мяча одной рукой в движении.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</i>  <i>Техника штрафного броска.</i>  <i>Технике-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</i>  <i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i>  <i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p><b>Описывать</b> технику бросков, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> броски мяча во время игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику накрывания и технических действий при личной опеке, <b>анализировать</b> правильность её исполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Использовать</b> накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.</p> <p><b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств баскетболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и <b>чётко соблюдать</b> правила игры</p>
<b>Волейбол. Игра по правилам</b>	12	<p>Волейбол. Технические действия.  <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для 6-8 классов).</i>  <i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i>  <i>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного</i></p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику приёмов мяча, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технику нападающего удара, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> нападающий</p>

		<p>освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.  Техника прямого нападающего удара.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.  Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.  Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.  Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам</p>	<p>удар в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику индивидуального и группового блокирования, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Использовать</b> индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств волейболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<b>Футбол. Игра по правилам</b>	3	<p>Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для 6-8 классов.).  Техника удара по мячу серединой лба.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.  Техника остановки мяча подошвой.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой.  Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.  Техника остановки опускающегося мяча внутренней</p>	<p><b>Применять</b> технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику удара по мячу серединой лба, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Использовать</b> удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.  <b>Описывать</b> технику остановки мяча разными способами, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.  <b>Использовать</b> остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. <b>Описывать</b> технику отбора</p>

		<p><i>стороной стопы.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</i>  <i>Техника остановки мяча грудью.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью.</i>  <i>Техника отбора мяча подкатом.</i>  <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.</i>  <i>Технико-тактические действия в защите и нападении.</i>  <i>Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов.</i>  <i>Игра в футбол по правилам</i></p>	<p>мяча подкатом, <b>анализировать</b> правильность её исполнения; <b>находить</b> ошибки и способы их исправления. <b>Использовать</b> отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.  <b>Взаимодействовать</b> с игроками при защите и нападении. <b>Использовать</b> упражнения для развития физических качеств футболиста, <b>включать</b> их в занятия спортивной подготовкой.  <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и чётко <b>соблюдать</b> правила игры</p>
<p><b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</b>  Прикладно ориентированная физическая подготовка</p>	20	<p><b>Прикладно ориентированная физическая подготовка (20 ч).</b>  <i>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Находить</b> ошибки у своих одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
<p>Общефизическая подготовка</p>		<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств</p>

## 5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать, раскрывать, объяснять:**

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе

средствами физической культуры;

- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения физкультминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать физические качества:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 7-9 классов  
для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

<b>Класс</b>	<b>Бег 30м (сек)</b>			<b>Бег 60 м (сек)</b>			<b>Прыжок в длину с места (см)</b>			<b>Бросок набивного мяча (м)</b>			<b>Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)</b>		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>7</b>	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
<b>8</b>	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
<b>9</b>	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

**Девочки**

<b>Класс</b>	<b>Бег 30м (сек)</b>			<b>Бег 60 м (сек)</b>			<b>Прыжок в длину с места (см)</b>			<b>Бросок набивного мяча (м)</b>			<b>Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)</b>		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<b>7</b>	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
<b>8</b>	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
<b>9</b>	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

**Контрольные упражнения (Мальчики)**

<b>Класс</b>	<b>Метание мяча (м)</b>			<b>Прыжки с разбега (см)</b>			<b>Бег 1500 (мин, сек)</b>			<b>Челночный бег 3x10 м (сек)</b>			<b>Упражнение на гибкость из положения сидя (см)</b>		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>7</b>	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
<b>8</b>	28	35	40	310	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
<b>9</b>	31	40	45	330	380	430	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12

### Контрольные упражнения (Девочки)

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	17	21	26	240	300	330	8,30	8,00	7,30	10,0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	260	310	340	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	20
9	18	23	28	290	320	370	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

### Контрольные упражнения по бегу на лыжах Мальчики

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7.30	6.30	6.00	14.30	14.00	13.00	Без учета времени		
8	7.00	6.00	5.30	13.30	12.30	12.00	18.00	17.00	16.00
9	6.30	5.30	5.00	13.00	12.00	11.30	19.00	18.00	17.30

### Девочки

Класс	1 км			2 км			3 км		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	8.00	7.00	6.30	15.00	14.30	14.00	Без учета времени		
8	7.30	6.30	6.00	14.30	13.30	13.00	20.00	19.00	18.00
9	7.00	6.00	5.30	14.00	13.00	12.30	21.30	20.00	19.30

### Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической



подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

### Планируемые результаты изучения учебного курса

#### Знания о физической культуре

##### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3	или подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+ 4	+ 6	+ 11	+ 5	+ 8	+ 15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах 3 км (мин, с) **	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах 5 км (мин, с) **	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический (протяжённость не менее поход с проверкой туристических навыков, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	8	9	7	8	9

## 2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### Темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс

1. Олимпийское движение в России. Олимпийцы Зауралья.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

#### Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

#### Темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс

1. Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
2. Гиподинамия – болезнь цивилизации.
3. Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека.
4. Здоровый ребенок сегодня – здоровое поколение завтра.

5. Семейные традиции: папа, мама, я – спортивная семья.
6. Физическая культура – это урок или путевка в жизнь?
7. Школьная физкультура – первая ступень к спорту
8. «Быть спортивным – это классно! Чувствовать себя прекрасно!»
9. Мой любимый вид спорта
10. Правильная осанка – залог здоровья.
11. Значение комплекса ГТО в повышении физической подготовленности учащихся 8-9 классов.

### Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии;	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда



1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	<p>1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;</p> <p>2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);</p> <p>3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.</p> <p>4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);</p> <p>5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);</p> <p>6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);</p> <p>7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск);</p> <p>8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);</p> <p>9. Организация спортивной работы в школе (К-диск).</p>
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a>
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцеваль-

			ным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Штанги тренировочные	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	

5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
	<b>Легкая атлетика</b>		
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.24	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	Д	
5.27	Номера нагрудные	Г	
	<b>Спортивные игры</b>		
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г	
5.40	Рюкзаки туристические	Д	
5.41	Комплект туристический бивуачный	Д	
	<b>Измерительные приборы</b>		
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Комплект динамометров ручных	Д	
5.44	Динамометр становой	Д	
5.45	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.46	Тонометр автоматический	Д	
5.47	Весы медицинские с ростомером	Д	
	<b>Средства доврачебной помощи</b>		
5.48	Аптечка медицинская	Д	
6	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики)

			тические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

**Примечание.** Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Календарно-тематическое планирование  
по предмету «Физическая культура»  
7-9 класс**