

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – вечерняя (сменная)  
общеобразовательная школа № 9 г. Асино

СОГЛАСОВАНО

МС школы

Протокол №1 от 30 августа 2022г.



И.И.Рыжова

2 сентября 2022 г.

## Рабочая учебная программа основное общее образование

**Физическая культура**

**7, 8, 9 классы**

**(Авторы:**

**7класс – М.Я. Виленский**

**8 – 9 – В.И. Лях)**

**Общее количество часов: 136ч**

**7 класс: 34**

**8 класс: 34**

**9 А класс: 34**

**9 Б класс: 34**

**Составила: учитель Терновцева Н.В.**

**Асино 2022 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 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;

- «Физическая культура». 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2017

- «Физическая культура». 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

*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 в 7 - 9 классах на 34ч из расчета 1ч в неделю, всего – 136 часов.

**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.

**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»** 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.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на теоретическое изучение предмета.

*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 «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.*

*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 в учебном плане**

Количество часов по физической культуре:136(1 час в неделю 7- 9 кл.).

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	1	34	34
8	1	34	34
9 А	1	34	34
9 Б	1	34	34

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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;

- 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.

### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

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.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**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 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;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

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

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

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

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области трудовой культуры:**

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

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

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

#### **В области эстетической культуры:**

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, 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.

## **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.*

### **Содержание учебного предмета**

#### **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, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Занятия носят теоретическую направленность.

**Содержание учебного предмета. 7 класс (теория)**

Тема	кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>12ч</b>
Страницы истории	1ч
Познай себя	6ч
Здоровье и здоровый образ жизни	5ч
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	<b>14ч</b>
Лёгкая атлетика	3ч
Гимнастика	3ч
Игры с мячом	4ч
Льжи	1ч
Плавание	3ч
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8ч</b>
<b>итого</b>	<b>34ч</b>

**Поурочное планирование по физической культуре. 7 класс  
 (1ч в неделю, всего 34ч)**

№ урока	Содержание материала	кол-во часов	дата проведения
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>12ч</b>	
1	Страницы истории	1ч	
	<b>Познай себя</b>	<b>6ч</b>	
2	Росто-весовые показатели. Зрение. Гимнастика глаз	1	

3	Психологические особенности возрастного развития	1	
4	Научитесь управлять собой	1	
5	Физиологическое самовоспитание	1	
6	Разработка программы и личного плана самовоспитания	1	
7	Влияние физических упражнений на основные системы организма	1	
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>5ч</b>	
8	Что такое здоровье	1	
9	Слагаемые здорового образа жизни. Вредные привычки	1	
10	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	1	
11	Первая помощь при травмах	1	
12	<i>Контрольная работа за 1 полугодие</i>	<i>1</i>	
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	<b>14ч</b>	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3ч</b>	
13	Исторические сведения	1	
14	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике	1	
15	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>3ч</b>	
16	Техника выполнения гимнастических упражнений. Не опорные и опорные прыжки	1	
17	Техника выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры	1	
18	Акробатика	1	
	<b>Игры с мячом</b>	<b>4ч</b>	
19	Баскетбол. Основные приёмы игры	1	
20	Волейбол. Основные приёмы игры	1	
21	Гандбол. Основные приёмы игры	1	
22	Футбол. Основные приёмы игры	1	
	<b>Лыжи</b>	<b>1ч</b>	
23	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах	1	
	<b>Плавание</b>	<b>3ч</b>	
24	Техника плавания	1	
25	Игры и развлечения на воде	1	
26	Умей оказать помощь	1	
	<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>	<b>8ч</b>	
27	Развитие двигательных способностей	1	
28	Гибкость. Упражнения для развития гибкости	1	
29	Сила. Упражнения для развития силы	1	
30	Быстрота. Упражнения для развития быстроты	1	
31	Выносливость	1	
32	Ловкость. Упражнения для развития выносливости	1	
33	Туризм	1	
34	<i>Итоговая контрольная работа</i>	<i>1</i>	

### Контрольные работы

№ урока	Тема	дата проведения
1	Контрольная работа за 1 полугодие.	1
2	Итоговая контрольная работа.	1

### Содержание учебного предмета. 8 класс (теория)

Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Введение	1ч
Лёгкая атлетика	5ч
Баскетбол	5ч
Гимнастика	4ч
Волейбол	6ч
Лыжная подготовка	4ч
Лёгкая атлетика	4ч
Плавание	5ч
<b>итого</b>	<b>34ч</b>

### Поурочное планирование по физической культуре. 8 класс (1ч в неделю, всего 34ч)

№ урока	Содержание материала	кол-во часов	дата проведения
	<b>Введение</b>	<b>1ч</b>	
1	История возникновения и развития физической культуры	1	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>5ч</b>	
2	Правила поведения и техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
3	Бег. Специальные беговые упражнения.(теория)	1	
4	Лёгкая атлетика. Теоретические знания	1	
5	Специальные беговые упражнения, метание мяча (теория)	1	
6	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини- футбол	1	
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>5ч</b>	
7	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	
8	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок	1	
9	Технические упражнения с мячом в баскетболе	1	
10	Правила соревнований, терминология и Жесты	1	
11	<i>Контрольная работа по теме «Лёгкая атлетика. Баскетбол»</i>	<i>1</i>	
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>4ч</b>	
12	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на брусьях – девочки	1	
13	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине – мальчики	1	
14	Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических	1	

	качеств		
15	Теоретические знания. История развития гимнастики	1	
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>6ч</b>	
16	Техника безопасности. Правила соревнований	1	
17	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений	1	
18	Технические действия в волейболе	1	
19	Передачи мяча, Нападающий удар, подачи	1	
20	Техническиедействия в волейболе.Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	1	
21	<i>Контрольная работа по теме «Гимнастика. Волейбол»</i>	<i>1</i>	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>4ч</b>	
22	Техника безопасности в лыжном спорте. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям	1	
23	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции	1	
24	Первая медицинская помощь. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	1	
25	Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Горная часть	1	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>4ч</b>	
26	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	1	
27	Легкая атлетика. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	1	
28	Специальная разминка для прыжков (теория)	1	
29	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств (теория)	1	
	<b>Плавание</b>	<b>5ч</b>	
30	Плавание. Возникновение плавания. История развития плавания	1	
31	Техника безопасности при занятии плаванием	1	
32	<i>Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка. Лёгкая атлетика»</i>	<i>1</i>	
33	Повторение, обобщение знаний	1	
34	<i>Итоговая контрольная работа</i>	<i>1</i>	

### Контрольные работы

№ урока	Тема	дата проведения
1	Контрольная работа по теме «Лёгкая атлетика. Баскетбол».	
2	Контрольная работа по теме «Гимнастика. Волейбол».	
3	Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка. Лёгкая атлетика».	
4	Итоговая контрольная работа	

### Содержание учебного предмета. 9 класс (теория)

Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Знания о физической культуре	5ч
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч
Спортивно – оздоровительная деятельность	6ч
Лёгкая атлетика	3ч
Лыжные гонки	2ч
Плавание	1ч
Спортивные игры	6ч
Самостоятельные занятия физическими упражнениями и другими видами спорта	10ч
<b>итого</b>	<b>35ч</b>

### Поурочное планирование по физической культуре. 9класс (1ч в неделю, всего 34ч)

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			9А	9Б
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5ч</b>		
1	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов.	1		
2	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1		
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
4	Проведение банных процедур	1		
5	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	1		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2ч</b>		
6	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	1		
7	<i>Контрольный тест по теме «Знания о физической культуре»</i>	<i>1</i>		
	<b>Спортивно – оздоровительная деятельность</b>	<b>6ч</b>		
8	Акробатические упражнения и комбинации	1		
9	Упражнения и комбинации на гимнастическом	1		

	бревне ( <i>девушки теория</i> )			
10	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине ( <i>юноши, теория</i> )	1		
11	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях ( <i>юноши, теория</i> )	1		
12	Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях ( <i>девушки, теория</i> )	1		
13	Ритмическая гимнастика ( <i>девушки, теория</i> )	1		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>3ч</b>		
14	Беговые упражнения (теория)	1		
15	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча (теория)	1		
16	<i>Контрольный тест по теме «Лёгкая атлетика»</i>	<i>1</i>		
	<b>Лыжные гонки</b>	<b>2ч</b>		
17	Передвижение на лыжах	1		
18	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1		
	<b>Плавание</b>	<b>1ч</b>		
19	Двигательные действия в воде	1		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>6ч</b>		
20	Баскетбол. Игра по правилам	1		
21	Гандбол. Игра по правилам	1		
22	Волейбол. Игра по правилам	1		
23	Футбол. Игра по правилам	1		
24	Элементы единоборств	1		
25	<i>Контрольная работа по теме «Спортивные игры»</i>	<i>1</i>		
	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и другими видами спорта</b>	<b>9ч</b>		
26	Утренняя гимнастика. Разминка	1		
27	Виды спорта	1		

28	Коньки	1		
29	Хоккей	1		
30	Бадминтон	1		
31	Скейтборд	1		
32	Атлетическая гимнастика	1		
33	Роликовые коньки	1		
34	<i>Итоговая контрольная работа</i>	<i>1</i>		

### Контрольные работы

№ урока	Тема	Дата проведения	
		9А	9Б
1	Контрольный тест по теме «Знания о физической культуре»		
2	Контрольный тест по теме «Лёгкая атлетика»		
3	Контрольная работа по теме «Спортивные игры»		
4	Итоговая контрольная работа		

### Учебно-методическое и материально-техническое и информационное обеспечение образовательной деятельности

1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;
2. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.дляобщеобразоват. Организаций / (М.Я. Туревский, Т.Ю.Торчкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2017.
3. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.Я. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2017
4. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);
5. 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.
6. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск)