

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 высоконравственных, 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
Раздел 1. Основы знаний	12ч
Страницы истории	1ч
Познай себя	6ч
Здоровье и здоровый образ жизни	5ч
Раздел 2. Двигательные умения и навыки	14ч
Лёгкая атлетика	3ч
Гимнастика	3ч
Игры с мячом	4ч
Льжи	1ч
Плавание	3ч
Раздел 3. Развитие двигательных способностей	8ч
итого	34ч

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

№ урока	Содержание материала	кол-во часов	дата проведения
	Раздел 1. Основы знаний	12ч	
1	Страницы истории	1ч	
	Познай себя	6ч	
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	
	Здоровье и здоровый образ жизни	5ч	
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>	
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки	14ч	
	Лёгкая атлетика	3ч	
13	Исторические сведения	1	
14	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике	1	
15	Техника выполнения легкоатлетических упражнений	1	
	Гимнастика	3ч	
16	Техника выполнения гимнастических упражнений. Не опорные и опорные прыжки	1	
17	Техника выполнения гимнастических упражнений. Висы и упоры	1	
18	Акробатика	1	
	Игры с мячом	4ч	
19	Баскетбол. Основные приёмы игры	1	
20	Волейбол. Основные приёмы игры	1	
21	Гандбол. Основные приёмы игры	1	
22	Футбол. Основные приёмы игры	1	
	Лыжи	1ч	
23	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах	1	
	Плавание	3ч	
24	Техника плавания	1	
25	Игры и развлечения на воде	1	
26	Умей оказать помощь	1	
	Раздел 3. Развитие двигательных способностей	8ч	
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
итого	34ч

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

№ урока	Содержание материала	кол-во часов	дата проведения
	Введение	1ч	
1	История возникновения и развития физической культуры	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5ч	
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	
	БАСКЕТБОЛ	5ч	
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>	
	ГИМНАСТИКА	4ч	
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	
	ВОЛЕЙБОЛ	6ч	
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>	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	4ч	
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	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4ч	
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	
	Плавание	5ч	
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
итого	35ч

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

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			9А	9Б
	Знания о физической культуре	5ч		
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		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч		
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>		
	Спортивно – оздоровительная деятельность	6ч		
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		
	Лёгкая атлетика	3ч		
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>		
	Лыжные гонки	2ч		
17	Передвижение на лыжах	1		
18	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1		
	Плавание	1ч		
19	Двигательные действия в воде	1		
	Спортивные игры	6ч		
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>		
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями и другими видами спорта	9ч		
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)