

Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

РАССМОТРЕНА

МО учителей обществоведческих дисциплин, физической культуры, ОБЖ  
МОУ «СОШ № 16»

Протокол от 27.08. 2019 № 01

РАССМОТРЕНЫ изменения

МО учителей обществоведческих дисциплин, физической культуры, ОБЖ  
МОУ «СОШ № 16» Протокол от

14.05.2020 №5

РАССМОТРЕНЫ изменения

МО учителей обществоведческих дисциплин, физической культуры, ОБЖ  
МОУ «СОШ № 16»

Протокол от 26.08. 2020 № 01

РАССМОТРЕНЫ изменения

МО учителей обществоведческих дисциплин, физической культуры, ОБЖ  
МОУ «СОШ № 16»

Протокол от 30.08. 2021 № 01

РАССМОТРЕНЫ изменения

МО учителей обществоведческих дисциплин, физической культуры, ОБЖ  
МОУ «СОШ № 16»

Протокол от 30.08. 2022 № 01

РАССМОТРЕНЫ изменения

МО учителей обществоведческих дисциплин, физической культуры, ОБЖ  
МОУ «СОШ № 16»

Протокол от 29.08. 2023 № 01

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МОУ СОШ № 16»  
Протокол от 28.08.2019 № 01

ПРИНЯТЫ изменения

Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 16»  
Протокол от 15.05.2020 № 07

ПРИНЯТЫ изменения

Педагогическим советом  
МОУ «СОШ № 16»  
Протокол от 27.08.2020 № 01

ПРИНЯТЫ изменения

Педагогическим советом  
МОУ СОШ № 16»  
Протокол от 30.08.2021 № 01

ПРИНЯТЫ изменения

Педагогическим советом  
МОУ СОШ № 16»  
Протокол от 30.08.2022 № 01

ПРИНЯТЫ изменения

Педагогическим советом  
МОУ СОШ № 16»  
Протокол от 30.08.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОУ «СОШ № 16»  
от 30.08.2019 № 128

УТВЕРЖДЕНЫ

изменения  
Приказом МОУ «СОШ № 16»  
от 15.05.2020 № 77

УТВЕРЖДЕНЫ

изменения  
Приказом МОУ «СОШ № 16»  
от 01.09.2020 № 112

УТВЕРЖДЕНЫ

изменения  
Приказом МОУ «СОШ № 16» от  
01.09.2021 № 187-сд

УТВЕРЖДЕНЫ

изменения  
Приказом МОУ «СОШ № 16»  
от 01.09.2022 № 128-от

УТВЕРЖДЕНЫ

изменения  
Приказом МОУ «СОШ № 16» от  
31.08.2023 № 144-сд

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для 5-9 классов**

Вологда  
2019 год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. (Прямой шрифт - необходимый уровень для 5-6 классов, курсив - необходимый уровень для 7-9 классов).

Это:

### Познавательные ууд:

- **Находить** (в учебниках и др. источниках, в том числе используя ИКТ) достоверную информацию, необходимую для решения учебных и *жизненных задач*.
- **Анализировать** (в том числе выделять главное, разделять на части) и **обобщать**, доказывать, делать выводы, определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения – на простом и *сложном уровне*.
- **Классифицировать** (группировать, устанавливать иерархию) по заданным или *самостоятельно выбранным основаниям*.
- **Сравнивать** объекты по заданным или *самостоятельно определённым критериям*.
- **Устанавливать** причинно-следственные связи на простом и *сложном уровне*.
- **Представлять** информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, схема, *тезисы*), в том числе используя ИКТ.

### Регулятивные ууд:

- **Определять цель, проблему** в деятельности: учебной и *жизненно-практической (в том числе своих проектах)*.
- **Выдвигать версии**, выбирать средства достижения цели в группе и *индивидуально*
- **Планировать деятельность** в учебной и *жизненной ситуации (в том числе проект)*, используя ИКТ
- **Работать по плану, сверяясь с целью**, находить и исправлять ошибки, в том числе *самостоятельно*, используя ИКТ.
- **Оценивать степень и способы достижения цели** в учебных и *жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки*.

### Коммуникативные ууд:

- **Излагать своё мнение** (в монологе, диалоге, полилоге), аргументируя его, подтверждая фактами, *выдвигая контраргументы в дискуссии*.
- **Понимать позицию другого**, выраженную в явном и *Неявном виде*.
- **Различать в речи другого мнения, доказательства, факты; гипотезы, аксиомы, догматы, теории**.
- **Корректировать своё мнение** под воздействием контраргументов, *достойно признавать его ошибочность*.
- **Организовывать работу в паре, группе** (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения).
- **Преодолевать конфликты** – договариваться с людьми, *уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого*.

### Личностные ууд:

- **Аргументировано оценивать свои и чужие поступки** в однозначных и неоднозначных ситуациях (в том числе учебных), опираясь на общечеловеческие нравственные ценности.
- **Осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать, понимать эмоциональное состояние других людей**.

- **Осознавать свои черты** характера, интересы, цели, позиции, *свой мировоззренческий выбор.*
- **Осознавать и проявлять себя гражданином России в добрых словах и делах** – объяснять взаимные интересы, ценности, обязательства свои и своего общества, страны; *добровольно ограничивать себя ради пользы других.*
- **Осознавать целостность мира и многообразие взглядов** на него, *вырабатывать свои мировоззренческие позиции.*
- **Вырабатывать уважительно- доброжелательное отношение к непохожим на себя, идти на взаимные уступки в разных ситуациях.**
- **Осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и своё поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом.**
- **Выбирать, как поступить,** в том числе в неоднозначных ситуациях, (моральные проблемы) и *отвечать за свой выбор.*

**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, способах двигательной деятельности и умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

### **Способы двигательной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.

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

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### **Раздел 1: «Знания о физической культуре»**

#### **5 класс**

#### **Тема 1: «История физической культуры и её развитие в современном обществе**

##### 1.Олимпийские игры древности.

Миф о зарождении Олимпийских игр.

Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.

Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.

Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр

#### **Тема 2: «Базовые понятия физической культуры»**

##### 1.Физическое развитие человека.

Основные показатели физического развития.

Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.

Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.

##### 2.Как формировать правильную осанку.

Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.

#### **Тема3: «Физическая культура человека»**

##### 1.Режим дня.

Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека.

Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.

##### 2.Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки

##### 3.Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.

Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки

##### 4.Закаливание.

Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.

## **6 класс**

### **Тема 1: «История физической культуры и её развитие в современном обществе**

#### **1. Возрождение олимпийских игр.**

Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр.

Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.

Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.

#### **2.Зарождение олимпийского движения в России.**

Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.

Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России.

Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения.

### **Тема 2: «Базовые понятия физической культуры»**

**1.Физическая подготовка.** Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.

Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.

Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма.

Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.

Основные правила развития физических качеств.

Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).

Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:

Признаки утомления организма во время физической подготовки.

**2.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.**

Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока.

### **Тема3: « Физическая культура человека»**

#### **1.Закаливание.**

Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.

Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека.

## **7 класс**

### **Тема 1: «История физической культуры и её развитие в современном обществе**

#### **1. Олимпийское движение в России.**

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.

Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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.

## **Тема 2: «Базовые понятия физической культуры»**

### 1. Техническая подготовка.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной 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.

## **Тема 3: « Физическая культура человека»**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека.

## **8 класс**

## **Тема 1: « История физической культуры и её развитие в современном обществе**

### 1. Физическая культура в современном обществе.

1а. 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.

2а. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.

Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).

3а. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности.

## **Тема 2: «Базовые понятия физической культуры»**

### 1. Спортивная подготовка.

Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание.

## **Тема 3: « Физическая культура человека»**

### 1. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

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.

### 2. Адаптивная и лечебная физическая культура.

Адаптивная физическая культура 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 физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм.

Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека.

### 3. Коррекция осанки и телосложения.

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 ростовых показателей основных его частей.

Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.

### 4. Восстановительный массаж.

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.

## 9 класс

### **Тема 1: « История физической культуры и её развитие в современном обществе**

#### 1.Туристские походы как форма активного отдыха.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.

Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.

Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра.

Приготовление пищи в походных условиях.

### **Тема3: « Физическая культура человека»**

#### 1. Здоровье и здоровый образ жизни.

Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения

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.

Рациональное питание.

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.

## 2. Правила проведения банных процедур.

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.

## 3. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Характеристика наиболее распространенных травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.

## **Раздел 2: «Способы двигательной деятельности»**

### **5 класс**

### **Тема 1: «Организация самостоятельных занятий физической культурой»**

#### 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями.

Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения.

Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.

Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.

#### 2. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.

Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.

Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления.

Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.

Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора.

#### 3. Физическая нагрузка

Особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.

#### 4. Комплексы упражнений

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями).

### **Тема 2: «Оценка эффективности занятий физической культурой».**

#### 1. Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).

Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам).

Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления.

Простейшие способы измерения ЧСС.

Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой

### **6 класс**

#### **Тема 1: «Организация самостоятельных занятий физической культурой»**

##### **1.Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.**

Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.

Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.

Безопасность одежды и обуви.

Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой.

#### **Тема 2: «Оценка эффективности занятий физической культурой».**

##### **1.Занятия общей физической подготовкой**

Задачи занятий, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

План занятия физической подготовкой и его оформление.

##### **2.Оценка физической подготовленности.**

Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 6 класса.

Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.

Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.

### **7 класс**

#### **Тема 1: «Организация самостоятельных занятий физической культурой»**

Организация досуга средствами физической культуры

Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

#### **Тема 2: «Оценка эффективности занятий физической культурой».**

##### **1.Оценка техники движений.**

Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.

Оценка техники движений способом сравнения.

Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.

Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.

Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.

Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.

Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.

##### **2.Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.

Упражнения для определения общего состояния организма.

### 3. Ведение дневника самонаблюдения.

Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.

Показатели физической подготовленности учащихся VII классов.

## **8 класс**

### **Тема 1: «Организация самостоятельных занятий физической культурой»**

#### 1. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

##### Составление плана занятий спортивной подготовкой.

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 подготовки.

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.

#### 2. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

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 VIII класса.

## **9 класс**

### **Тема 1: «Организация самостоятельных занятий физической культурой»**

#### 1. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

##### Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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 освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

#### 2. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.

Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.

Комплекс упражнений для развития простой реакции.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.

Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.

## **Тема 2: «Оценка эффективности занятий физической культурой».**

### Измерение функциональных резервов организма.

Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.

Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов; проба Руфье.

## **Раздел3: «Физическое совершенствование»**

### **5 класс**

#### **Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

##### 1. Виды двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.

##### 2. Развитие гибкости.

Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

##### 3. Развитие координации движений.

Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).

##### 4. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений.

##### 5. Формирование стройной фигуры.

Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой.

##### 6. Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз.

## **Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**

Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.

### **Подраздел 1: «Гимнастика с основами акробатики»**

1. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'.

Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

#### 2. Кувырок вперёд в группировке.

Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно.

#### 3. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.

Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.

#### 4. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.

### **Подраздел 2: «Лёгкая атлетика»**

#### 1. Лёгкая атлетика.

Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

#### 2. Бег на длинные дистанции

Характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.

#### 3. Бег на короткие дистанции

Технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.

Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта  
Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

#### 4. Прыжок в высоту с разбега

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием».

#### 5. Метание малого мяча

Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.

Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.

Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.

Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

### **Подраздел 3: «Лыжная подготовка»**

#### **1. Лыжные гонки**

Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

#### **2. Попеременный двухшажный ход**

Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода.

#### **3. Поворот переступанием**

Техника поворота переступанием

стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.

Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов.

#### **4. Подъёмы на лыжах**

Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).

Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».

Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».

Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».

#### **5. Спуски с гор**

Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.

Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.

Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.

Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.

Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом».

### **Подраздел 4: «Спортивные игры»**

#### **1. Спортивные игры.**

Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.

#### **2. Баскетбол**

Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол.

#### **3. Ловля и передача мяча**

Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

#### 4. Ведение мяча

Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча.

#### 5. Бросок мяча

Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места.

#### **6. Волейбол**

Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол. Основные правила игры в пионербол.

#### 7. Передвижения и стойки

Основные способы передвижения и стойки в волейболе.

#### 8. Ловля и передача мяча

Техника ловли и передачи мяча с двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча.

#### 9. Атакующий бросок.

Техника атакующего броска. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники атакующего броска.

#### **Тема 3: «Прикладно-ориентированные упражнения»**

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности

Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).

Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.

Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

### **6 класс**

#### **Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

##### 1. Виды двигательной деятельности.

Упражнения для коррекции фигуры.

Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Требования к предупреждению нарушений остроты зрения

Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

#### **Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**

##### **Подраздел 1: «Гимнастика с основами акробатики»**

##### 1. Акробатика

Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация.

## 2. Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики.

## **Подраздел 2: «Лёгкая атлетика»**

### 1. Старт в беге

Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.

### 2. Спринтерский бег

Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега.

### 3. Равномерный бег

Техника гладкого равномерного бега.

### 4. Прыжок в высоту

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

### 5. Метание малого мяча

Техника метания малого мяча по движущейся мишени.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.

## **Подраздел 3: «Лыжная подготовка»**

### 1. Одновременный одношажный ход

Техника одновременного одношажного хода.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода

Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.

### 2. Техника спусков

Техника торможения упором.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.

Техника поворота упором.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.

Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

## **Подраздел 4: «Спортивные игры»**

### **1. Баскетбол**

Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в баскетбол.

## 2. Стойки, перемещения

Техника передвижения в стойке баскетболиста.

Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.

Техника остановки двумя шагами.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.

## 3. Ловля мяча

Техника ловли мяча после отскока от пола.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.

## 4. Бросок мяча

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

## 5. Волейбол

Пионербол.

Положительное влияние занятий пионерболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Основные правила игры в пионербол.

## 6. Подача

Техника нижней боковой подачи.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли подачи.

Техника подачи мяча.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подачи мяча и последующей передачи на разные расстояния.

## 7. Тактика игры

Тактические действия, их цель и значение в игре в пионербол. Передачи мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в пионербол.

## **Тема 3: «Прикладно-ориентированные упражнения»**

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности

Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).

Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.

Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.

Техника преодоления препятствий способом «наступление».

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».

Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

#### **Тема 4: «Упражнения обще-развивающей направленности»**

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

### **7 класс**

#### **Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

##### **1. Виды двигательной деятельности.**

Упражнения для коррекции фигуры.

Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

#### **Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**

##### **Подраздел 1: «Гимнастика с основами акробатики»**

###### **1. Акробатика**

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций.

###### **2. Прикладные упражнения**

Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.

Подготовительные упражнения с резиновым бинтом.

Лазанье по гимнастической стенке техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.

##### **Подраздел 2: «Лёгкая атлетика»**

###### **1. Бег**

Техника спринтерского бега.

Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции.

Техника эстафетного бега.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.

###### **2. Прыжки**

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

###### **3. Метание**

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.

### **Подраздел 3: «Лыжная подготовка»**

#### **1. Лыжные хода**

Техника передвижения одновременным одношажным ходом.

Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.

Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.

#### **2. Техника подъёмов и спусков**

Техника торможения упором.

Техника поворота упором Техника поворота переступанием.

Техника подъёма «лесенкой».

Техника спуска с пологого склона в основной стойке.

Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

### **Подраздел 4: «Спортивные игры»**

#### **1. Баскетбол**

##### **1а. Передачи, ловля**

Техника ловли мяча после отскока от пола.

##### **1б. Бросок мяча**

Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.

##### **1в. Ведение мяча**

Техника ведения мяча с изменением направления движения.

##### **1г. Передвижения**

Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.

##### **1д. Тактика игры**

Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.

Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды.

Игра в баскетбол по правилам.

#### **2. Волейбол**

Обучение технике верхней передачи мяча.

Обучение технике приёма мяча.

Техника нижней прямой подачи.

Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку

Игра в волейбол по правилам.

### **Тема 3: «Прикладно-ориентированные упражнения»**

Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.

Техника кроссового бега.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».

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.

### **Тема 4: «Упражнения обще-развивающей направленности»**

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

## **8 класс**

### **Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.

Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.

Гимнастика для глаз.

Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

### **Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**

#### **Подраздел 1: «Гимнастика с основами акробатики»**

Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.

Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).

Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.

Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.

Техника кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь.

Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.

Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.

## **Подраздел 2: «Лёгкая атлетика»**

### **1. Бег**

Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.

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.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

### **2. Прыжки**

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

### **3. Метание**

Техника разбега, броска, торможения после броска.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность.

## **Подраздел 3: «Лыжная подготовка»**

Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.

#### **Подраздел 4: «Спортивные игры»**

##### **1. Баскетбол**

###### 1а. Стойки, передвижения

Техника поворотов с мячом на месте.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.

Техника бега с изменением направления.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.

###### 1б. Ловля, передача мяча

Техника передачи мяча одной рукой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.

Техника передачи мяча при встречном движении.

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.

###### 1в. Броски, ведение

Совершенствование ранее изученных приёмов.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам.

##### **2. Волейбол**

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.

Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.

Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.

Техника приёма мяча двумя руками снизу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.

Технико-тактические действия в защите.

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Игра в волейбол по правилам.

### **Тема 3: «Прикладно-ориентированные упражнения»**

Совершенствование техники ранее разученных прикладно - ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

### **Тема 4: «Упражнения обще- развивающей направленности»**

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

## **9 класс**

### **Тема 1: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»**

Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.

Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.

Упражнения для профилактики неврозов.

Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.

### **Тема 2: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**

#### **Подраздел 1: «Гимнастика с основами акробатики»**

Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.

Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники кувырка с разбега.

Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши).

Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.

Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки).

Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.

#### **Подраздел 2: «Лёгкая атлетика»**

Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.

#### **Подраздел 3: «Лыжная подготовка»**

Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.

Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.

Техника одновременного бесшажного хода.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.

Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.

Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

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.

Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.

#### **Подраздел 4: «Спортивные игры»**

##### **1. Баскетбол**

Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол.

Техника передачи мяча одной рукой снизу.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.

Техника передачи мяча одной рукой сбоку.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.

Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.

Техника броска мяча одной рукой в движении.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.

Техника штрафного броска.

Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.

Игра в баскетбол по правилам.

##### **2. Волейбол**

Технические действия.

Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.

Техника прямого нападающего удара.

Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.

Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

Технико-тактические действия в нападении.

Игра в волейбол по правилам.

#### **Тема 3: «Прикладно-ориентированные упражнения»**

Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)

#### **Тема 4: «Упражнения общеразвивающей направленности»**

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.

### 3. Тематическое планирование

Раздел	5	6	7	8	9	Итого	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализации воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>1 раздел. Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	Формирование беседами готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовности отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения
1 тема. История физической культуры и её развитие в современном обществе	1	1	1	1	1	5		
Тема 2. Базовые понятия физической культуры	В процессе проведения уроков							
Тема 3. Физическая культура человека	В процессе проведения уроков							
<b>2 раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>	Формирование подобранными практическими заданиями стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовности организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений
1 тема. Организация и проведение занятий физической культурой	1	1	2	1	2	7		
Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе проведения уроков							

							за изменением их показателей
<b>3раздел. Физическое совершенствование</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>328</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> Формирование практическими тренировками осознания здоровья как базовой ценности человека, признания объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.
1 тема. Физкультурно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью	14	15	1	1	1	32	
2 тема. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	52	51	64	65	64	296	
2.1. гимнастика	3	3	6	4	6	22	
2.2 легкая атлетика	15	13	15	15	15	74	
2.3. лыжный спорт	16	15	14	15	14	72	
2.4. спортивные игры Баскетбол							
Волейбол	8	9	13	15	13	58	
	8	8	14	13	14	57	
Тема 3. Прикладно-ориентированные упражнения	2	3	2	3	2	13	
Тема 4. Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе проведения уроков						
Итого	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>340</b>	

## Оценочные материалы

### Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

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, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

### Раздел «Знания о физической культуре»

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется, если материал учащимся не усвоен.

**Оценка «1»** выставляется, Если учащийся отказывается отвечать на вопрос.

### Раздел «Способы двигательной деятельности»

**Оценка «5»** выставляется, если учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «4»** ставится если, учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

**Оценка «3»** ставится, если более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

**Оценка «2»** используется, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Оценка «1»** выставляется, если учащийся отказывается выполнять задание

## Раздел «Физическое совершенствование»

### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»**- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно, легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»**- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие не освоено.

**Оценка «1»** - учащийся отказывается выполнять упражнение

### Физическая подготовка:

#### 1. Скоростные качества

##### **1.1. Бег на 60 метров**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	10,1	11,0	11,7	10,5	11,4	12,1
6	9,9	10,8	11,5	10,3	11,2	11,9
7	9,5	10,4	11,1	10,1	10,9	11,6
8	9,1	10,0	10,7	9,9	10,8	11,5
9	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	11,2

#### 2. Выносливость

##### **2.1. Бег 2000 метров**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	2000м. б/у времени	1500м. б/ времени	1500м. смешанным передвижением	2000м. б/у времени	1500м. б/у времени	1500м. смешанным передвижением
6	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00	12.50
7	9.20	9.50	10.50	11.20	11.50	12.40
8	9.10	9.40	10.40	11.10	11.45	12.30
9	9.00	9.30	10.30	11.00	11.40	12.20

##### **2.2. Бег на лыжах 2 км. (5-7 классы), 3км. (8-9 классы).**

класс	мальчики	девочки
-------	----------	---------

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	2000м. б/у времени			2000м. б/ времени		
6	13.00	13.50	15.00	13.50	14.30	15.40
7	12.40	3000м. б/у времени		13.30	3000м. б/у времени	
8	18.00	19.00	20.00	20.00	22.00	23.30
9	16.30	17.45	19.00	19.30	21.30	23.00

### **3. Силовые качества**

#### **3.1. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)**

класс	мальчики		
	«5»	«4»	«3»
5	6	3	1
6	7	4	2
7	8	4	2
8	9	5	3
9	10	6	3

#### **3.2. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (девочки)**

класс	девочки		
	«5»	«4»	«3»
5	10	6	2
6	14	8	4
7	14	8	4
8	14	8	5
9	15	9	6

#### **3.3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(1 минута)**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	35	24	17	28	17	10
6	40	29	19	33	22	15
7	43	32	21	36	25	17
8	45	34	23	38	27	20
9	47	36	25	40	30	20

### **4. Гибкость.**

#### **4.1. Наклон вперёд, вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	9	6	2	15	8	4
6	9	6	2	16	9	5
7	10	6	2	18	10	6

8	11	7	3	20	12	7
9	12	8	4	20	12	7

## **5.Скоростно-силовые качества**

### **5.1.Прыжок в длину с места**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	165	150	135	155	140	125
6	175	160	145	165	145	130
7	180	165	150	170	150	135
8	190	175	160	175	155	140
9	200	185	170	175	155	140

### **5.2.Метание мяча (150г.)**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	32	26	19	21	17	11
6	34	28	21	22	18	12
7	36	30	23	23	19	13
8	38	33	25	24	20	14
9	40	35	27	26	21	15

### **5.3. Бросок набивного мяча (1кг.)**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	400	320	270	390	315	265
6	430	350	300	420	340	295
7	480	400	350	460	380	335
8	560	480	430	510	430	385
9	700	550	490	550	460	415

## **6.Координационные способности**

### **6.1.Челночный бег 3\*10м.**

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
6	8,7	9,2	9,7	9,2	9,7	10,2
7	8,4	8,9	9,4	8,9	9,4	9,9
8	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
9	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3

## 6.2. Прыжки на скакалке (1минута)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	80	60	30	80	60	30
6	90	70	40	90	70	40
7	100	80	50	100	80	50
8	110	90	60	110	90	60
9	125	100	70	125	100	70

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель учитывает темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры).

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.