

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

Рекомендовано решением

Утверждаю

Педагогического совета

Директор МАОУ

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

«Инженерный лицей НГТУ»

Протокол № 1

М.А. Безлепкина

от « 29 » 08 2022\_\_ г.

Приказ № 131

от « 08 » 08 2022\_\_ г.



**Рабочая программа**  
*по физической культуре*  
*название учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)*

для класса(ов) 5-9

Количество часов:

Всего: 385ч

для 5 классов

Количество часов: всего 105, в неделю 3 часа

для 6 классов

Количество часов: всего 70, в неделю 2 часа

для 7 классов

Количество часов: всего 70, в неделю 2 часа

для 8 классов

Количество часов: всего 72, в неделю 2 часа

для 9 классов

Количество часов: всего 68, в неделю 2 часа

Разработчик программы

Прядухин Денис Сергеевич, учитель физической культуры

(Ф.И.О. разработчика программы, занимаемая должность, квалификационная категория)

г. Новосибирск,  
2022 г.

«Программа обсуждалась на заседании кафедры/ методического объединения учителей

физического воспитания МАОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 1 от «29» августа 2022 г.

Подпись руководителя кафедры/МО Кобелева Е.П.

## Пояснительная записка

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

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ» составлена на основе Федерального закона от 29.12.2012г. No 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014г., с изм. от 02.05.2015г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015г.); Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. No 1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. No 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. No 1897»; примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. No 1/15). Физическая культура – обязательный учебный курс в «Инженерном лицее НГТУ». В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, физические упражнения и игры), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель:** 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.

**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, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка на

улице), 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является, то что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин.), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части может быть от 3 до 15 мин. двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующего на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин.), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по предмету для обучения практическому материалу, который содержит в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). на этих уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способом ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин.);
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МАОУ «Инженерный лицей НГТУ» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится из расчета 3 часа в неделю 5 класс -105 часов, из расчета 2 часа в неделю в 6 классе – 70ч. 7 классе – 70 часов, 8 классе – 72 часа, 9 классе – 68 часов.

# Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

## 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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

## 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 приёмы.

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).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, 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, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая 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.

---

**Тематическое планирование по  
Физической культуре 5 класс**

Количество часов	Название раздела (модуля), темы, количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30–40 м</i> ). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками»
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>40–50 м</i> ), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3	Прием нормативов ГТО	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО
1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50–60 м</i> ), специально беговые упражнения. Техника бега на 1000 м.
1	Тестирование тактики бега на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Тестирование бега на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег ( <i>10 мин</i> ). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Равномерный бег ( <i>12 мин</i> ). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики	Равномерный бег ( <i>12 мин</i> ). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Прием нормативов «Президентских состязаний».
2	Прием нормативов «Президентских состязаний».	Равномерный бег ( <i>12 мин</i> ). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Прием нормативов «Президентских состязаний».
1	Челночный бег 3х10 м	Равномерный бег ( <i>3 мин</i> ). ОРУ. Развитие выносливости. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
2	Метание малого мяча.	Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( <i>1 × 1</i> ) с 5–6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики
1	Тестирование техники метания малого мяча на дальность	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие

		скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Прыжок в длину.	Обучение отталкивания в прыжке в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Тестирование прыжка в длину с места	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
2	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.
1	Ведение мяча на месте	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
2	Ловля и передача мяча.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
2	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
2	Бросок мяча в кольцо	Бег, беговые упражнения с мячом. Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.
2	Ведение мяча	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячом. Ведение мяча. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.
1	Бросок мяча.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Броски одной и двумя руками мяча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
4	Учебно – тренировочная игра	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
1	Инструктаж по технике	Строевые упражнения. ОРУ в движении,

	безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	ОРУ на месте с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие координационных способностей
2	Строевые упражнения. Упражнения с мячами.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении, ОРУ на месте с мячами. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки.	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие силовых способностей
1	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками.	Строевые упражнения. ОРУ в движении, ОРУ на месте с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие координационных способностей
3	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей.
1	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей
1	Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Подвижные игры на основе гимнастики.
1	Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости. Игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2 км.
1	Скользящий шаг. Поворот переступанием	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.
1	Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег. Прохождение дистанции 2 км

2	Попеременно двухшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2,5 км.
1	Одновременно бесшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.
2	Спуски и подъемы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Эстафета без палок с этапом до 120 метров.
2	Торможение «плугом»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
2	Подъем ступающим шагом. Спуски	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
2	Непрерывные передвижения на лыжах.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Непрерывное передвижение на лыжах . Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью.
3	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5м
3	Прохождение дистанции 2 - 3 км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2- 3 км.
1	Непрерывное передвижение на лыжах.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Непрерывное передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью.
1	Соревнования на дистанцию 2 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2км. .Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки и перемещения.	Бег с изменением скорости. ОРУ с мячами. Стойки и перемещения Игра в пионербол. Развитие координационных качеств.
3	Прием и передачи мяча.	Бег, беговые упражнения. Прием и передачи мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств.
1	Верхняя подача мяча.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача мяча. Развитие координационных

		качеств. Игра «Два мяча через сетку».
1	Нижняя подача мяча.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Нижняя подача мяча. Верхняя передача и приём мяча на месте. Игра в пионербол. Развитие координационных качеств.
1	Верхняя подача мяча.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Верхняя подача мяча. Развитие координационных качеств. Игра «Два мяча через сетку».
4	Учебная игра в волейбол	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Развитие координационных качеств. Учебная игра в волейбол.
1	Техника безопасности при занятиях флорболом. Основные приемы и правила игры.	История развития флорбола Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Основные приемы и правила игры. Развитие скоростно силовых способностей.
1	Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Игра в флорбол. Развитие координации, силы.
1	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.	Бег, беговые упражнения. ОРУ Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Игра в флорбол.
1	Учебная игра с заданием	Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы.
1	Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра в флорбол.
1	Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка.
1	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении.
3	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.

1	Челночный бег 3x10 м.	Бег с ускорением, специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3x10 м, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Бег с ускорением, специальные беговые упражнения, ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Метание малого мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.
1	Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 минут. Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность.
1	Бег на короткие дистанции.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.
1	Учётный бег на 60 м.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей.
2	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Кроссовая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Подведение итогов года. Эстафетный бег. Обучение правилам поведения на воде.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. Эстафеты.

**Тематическое планирование по  
Физической культуре 6 класс**

Количество часов	Название раздела (модуля), темы, количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
1	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
2	Прием нормативов ГТО	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО Развитие скоростных возможностей.
1	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Тестирование бега на средние дистанции.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.
2	Прием нормативов «Президентских состязаний».	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости.
1	Челночный бег 3х10 м.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.
1	Метание малого мяча	Специально беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча. Спортивная игра «Лапта». Развитие координации.
1	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие координации.
1	Тестирование прыжка в длину с места.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Общая физическая подготовка.	Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств. Игра в баскетбол.
1	Техника передвижений и ведения	Бег, беговые упражнения. ОРУ с

	мяча	мячами. Техника передвижений и ведения мяча Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств.
2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча в движении и передач мяча в парах на месте Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств.
1	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол.
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол.
4	Учебно – тренировочная игра	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно – тренировочная игра.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Упражнения с мячами.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей.
2	Строевые упражнения. Упражнения с мячами.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами.. Развитие силы.
1	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Развитие силы.
1	Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Развитие силовых способностей.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Одновременно бесшажный ход.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

2	Попеременно двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
1	Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег без палок с этапом до 120 метров.
1	Попеременно двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход Прохождение дистанции 1 км.
1	Спуски и подъемы	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
1	Подъем в гору скользящим шагом.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
1	Торможение плугом.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
1	Подъем «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.
2	Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км.
1	Круговая эстафета.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета. Развивать выносливость.
1	Зачёт на дистанции 2км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки.
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Техника передвижений Развитие координации

		и силы.
1	Приём и передача мяча сверху над собой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол.
1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра в волейбол.
1	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Развитие координации, силы. Игра в волейбол.
4	Учебная игра в волейбол.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы.
1	Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие скоростно силовых способностей. История развития флорбола.
1	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.	Бег, беговые упражнения. ОРУ Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Игра в флорбол.
1	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы.
1	Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка.
1	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении.
2	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Тестирование прыжка в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Челночный бег 3x10 м.	Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на

		основе легкой атлетики.
1	Метание малого мяча на дальность	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Бег на короткие дистанции	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развивать скоростные качества.
1	Учётный бег на 60 м.	Бег, беговые упражнения. ОРУ, Учётный бег на 60 м. Развитие скоростных возможностей
1	Кроссовая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.

## Тематическое планирование по

### Физической культуре 7 класс

*название учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)*

Количество часов	Название раздела (модуля), темы, количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
1	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
2	Прием нормативов ГТО	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО Развитие скоростных возможностей.
1	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Тестирование бега на средние дистанции.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости.
2	Прием нормативов «Президентских состязаний».	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости.
1	Челночный бег 3х10 м.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.
1	Метание малого мяча	Специально беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча. Спортивная игра «Лапта». Развитие координации.
1	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие координации.
1	Тестирование прыжка в длину с места.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Общая физическая подготовка.	Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Правила техники безопасности при	Бег, беговые упражнения. ОРУ с

	игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	мячами. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств. Игра в баскетбол.
1	Техника передвижений и ведения мяча	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Техника передвижений и ведения мяча Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств.
2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча в движении и передач мяча в парах на месте Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств.
1	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол.
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол.
4	Учебно – тренировочная игра	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно – тренировочная игра.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Упражнения с мячами.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей.
2	Строевые упражнения. Упражнения с мячами.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Развитие силы.
1	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Развитие силы.
1	Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Развитие силовых способностей.
1	Инструктаж по технике безопасности	Температурный режим, требования к

	при занятиях лыжами. Одновременно бесшажный ход.	одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
2	Попеременно двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
1	Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег без палок с этапом до 120 метров.
1	Попеременно двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход Прохождение дистанции 1 км.
1	Спуски и подъемы	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
1	Подъем в гору скользящим шагом.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
1	Торможение плугом.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
1	Подъем «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.
2	Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км.
1	Круговая эстафета.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета. Развивать выносливость.
1	Зачёт на дистанции 2км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения уроков лыжной

		подготовки.
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Техника передвижений Развитие координации и силы.
1	Приём и передача мяча сверху над собой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол.
1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра в волейбол.
1	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Развитие координации, силы. Игра в волейбол.
4	Учебная игра в волейбол.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы.
1	Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие скоростно силовых способностей. История развития флорбола.
1	Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге.	Бег, беговые упражнения. ОРУ Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Игра в флорбол.
1	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы.
1	Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка.
1	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении.
2	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Тестирование прыжка в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.

1	Челночный бег 3x10 м.	Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Метание малого мяча на дальность	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Бег на короткие дистанции	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развивать скоростные качества.
1	Учётный бег на 60 м.	Бег, беговые упражнения. ОРУ, Учётный бег на 60 м. Развитие скоростных возможностей
1	Кроссовая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.

**Тематическое планирование по  
Физической культуре 8 класс**

Количество часов	Название раздела (модуля), темы, количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег	Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег Развитие скоростных качеств.
1	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.
2	Прием нормативов ГТО	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО. Развитие скоростных возможностей.
1	Бег на средние дистанции	Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Тестирование тактики бега на средние дистанции.	Специально беговые упражнения. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств
2	Прием нормативов «Президентских состязаний».	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости.
1	Челночный бег 3x10 м.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростных качеств
1	Метание малого мяча	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча. Развитие координации.
1	Тестирование метания малого мяча на дальность.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование метания малого мяча. Развитие координации
1	Тестирование прыжка в длину с места	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Общая физическая подготовка.	Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств
1	Техника передвижений и ведения мяча	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Техника передвижений и ведения мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».

		Развитие физических качеств
2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол
1	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол.
4	Учебно – тренировочная игра	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно – тренировочная игра
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.
1	Строевые упражнения. Упражнения со скакалками.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей
3	Строевые упражнения. Полоса препятствий	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие силы.
1	Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с предметами на месте. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Развитие силовых способностей.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Техника одновременно бесшажного хода.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км
2	Попеременно двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 2,5 км
1	Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.
1	Попеременно двушажный ход.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход.

		Прохождение дистанции 3 км
1	Спуски и подъемы	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 2,5 км. со сменой ходов.
1	Подъем в гору скользящим шагом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
1	Торможение плугом	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью.
1	Подъем «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Прохождение дистанции 2 -2,5км.
2	Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Развивать выносливость
1	Круговая эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета до 150 метров.
1	Зачёт на дистанции 2км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Техника передвижений. Развитие координации и силы. Игра в волейбол.
1	Приём и передача мяча сверху над собой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол.
1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Развитие координации, силы.
1	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Прием и передача мяча снизу двумя руками. перемещения Развитие координации, силы. Игра в волейбол
3	Учебная игра в волейбол	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы.
1	Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие скоростно силовых

		способностей. История развития флорбола.
1	Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Игра в флорбол. Развитие координации, силы
1	Учебная игра с заданием	Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы.
1	Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра в флорбол.
1	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении.
4	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие координационных качеств.
1	Челночный бег 3x10 м.	Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики
1	Метание малого мяча на дальность	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Метание малого мяча на дальность.
1	Тестирование: метания малого мяча на дальность.	Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Тестирование: метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных качеств.
1	Учётный бег на 60 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ Учётный бег на 60 м. Развитие скоростных возможностей.
2	Кроссовая подготовка	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка Развитие выносливости.
1	Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде.

**Тематическое планирование по  
Физической культуре 9 класс**

Количество часов	Название раздела (модуля), темы, количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Специально беговые упражнения, ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
1	Спринтерский бег, Эстафетный бег	Специально беговые упражнения, ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств
2	Прием нормативов ГТО	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО. Развитие скоростных возможностей
1	Бег на средние дистанции	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на 800 м. Развитие скоростных возможностей
1	Тестирование тактики бега на средние дистанции	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростных возможностей
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств
2	Прием нормативов «Президентских состязаний»	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости
1	Челночный бег 3x10 м	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
1	Метание малого мяча	ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств
1	Тестирование метания малого мяча на дальность	ОРУ. Специально беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств
1	Тестирование прыжка в длину с места	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики
1	Общая физическая подготовка	Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств
1	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств. Игра в баскетбол.

1	Техника передвижений и ведения мяча	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Техника передвижений и ведения мяча Игра в баскетбол. Развивать скоростные качества
2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол
1	Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом.. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол
1	Бросок мяча двумя руками от груди с места	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол
4	Учебно – тренировочная игра	Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Упражнения с мячами.	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей
1	Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки.	Строевые упражнения. Бег. ОРУ в движении. Подтягивание из положения вис –мальчики Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей
2	Строевые упражнения. Круговая тренировка	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Круговая тренировка, Развитие силы
1	Строевые упражнения. Полоса препятствий	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Развитие силы
1	Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд	Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с предметами. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие силовых способностей
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Изучить технику одновременного бесшажного хода.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км
2	Попеременно двухшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ с лыжными палками. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.

1	Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег
1	Попеременно двухшажный ход.	Проведение комплекса ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
1	Спуски и подъемы	Проведение комплекса ОРУ. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов
2	Подъем в гору скользящим шагом	Проведение комплекса ОРУ. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.
1	Подъем «елочкой»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км.
1	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.
2	Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км
1	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км.
1	Круговая эстафета.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета
1	Зачёт на дистанции 2км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки.
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Техника передвижений. Игра в волейбол. Развитие координации и силы.
1	Приём и передача мяча сверху над собой.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол.
1	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра в волейбол. Развитие координации, силы.
1	Прием и передача мяча снизу двумя руками	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол. Развитие координации, силы.
3	Учебная игра в волейбол.	Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы
1	Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола	Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие выносливости и координационных качеств с помощью

		игровых упражнений.
1	Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая).	Бег. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Игра в флорбол. Развитие координации, силы
1	Учебная игра с заданием	Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Флорбол».
1	Выполнение отбора при встречном движении и сбоку.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра в флорбол.
1	Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении.
2	Учебная игра с заданием.	Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости.
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
1	Челночный бег 3х10 м	Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Тестирование челночного бега 3х10 м.	Бег с ускорением, специально беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижные игры на основе легкой атлетики.
1	Метание малого мяча на дальность	ОРУ на месте и в движении. Скоростной бег: со старта 4–6 р. 20–40 м. Метания малого мяча на дальность
1	Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность.	ОРУ. Скоростной бег: с хода 2–4 р. 30–50 м. Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность Развитие двигательных качеств
1	Учётный бег на 60 м	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств.
1	Подведение итогов года . Эстафетный бег. Обучение правилам поведения на воде.	Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Подведение итогов четверти и года. Обучение правилам поведения на воде

# **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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.

### **1.1 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 перенапряжения 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.

### **1.2 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.

### **1.3 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.

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

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### **1.5 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.

### **1.6 В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **• 2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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.

### **2.1 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.

### **2.2 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.

### **2.3 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.

### **2.4В 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.

### **2.5 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.

### **2.6В 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.

## **3. Предметные результаты освоения физической культуры.**

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.

***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; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,
- применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные

учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

### III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

обучения по физической культуре, высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

(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).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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