

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА НОРИЛЬСКА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Лицей № 3»**

**(МБОУ «Лицей № 3»)**

ул. Комсомольская, д. 27А, р-н Центральный, г. Норильск, Красноярский край, 663300

Телефон: (3919) 46-17-36, (3919) 46-24-13, Факс: (3919) 46-17-36

Е-mail: [li3-norilsk@yandex.ru](mailto:li3-norilsk@yandex.ru), <http://www.li3-nor.ucoz.ru>,

ОКПО 41066790, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401625960, ИНН/КПП 2457018434/245701001

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МБОУ «Лицей № 3» № 257

от «02» сентября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

на педагогическом совете

МБОУ «Лицей № 3» № 1

от «02» сентября 2021 г.

РАССМОТРЕНО:

на научно-методическом  
совете

МБОУ «Лицей № 3» № 6

от «18» мая 2021 г.

## **Рабочая программа**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 5 - 9 класс

**Уровень образования:** основное общее образование

г. Норильск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов ориентируется на достижение следующей **цели**:

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

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- 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.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих **нормативных правовых документов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- программой формирования универсальных учебных действий;
- основной образовательной программы общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- примерной программы по учебному предмету Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования;
- федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе, реализующих программу общего образования

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На обязательное изучение всех учебных тем программы в 5-9 классах отводится 340 часов (по 68 часов, из расчета 2 ч в неделю). На основании инструктивно-методического письма управления образования и науки Тамбовской области от 29.05.2015 №1.02-08/1193 рабочая программа предусматривает выделение в 5 классе определенного объема учебного времени, отводимого на изучение раздела «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные 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-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.

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 урока 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, требующегося 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 преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

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).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

#### **Учащиеся научатся:**

· рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

· характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

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

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

##### **Учащиеся научатся:**

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

##### **Учащиеся получают 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**

### **Учащиеся научатся:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Учащиеся получат возможность научиться:**

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

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

### **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.

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.

В области *нравственной культуры*:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области *трудовой культуры*:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять 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.

В области *коммуникативной культуры*:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;



- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области *физической культуры*:

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

### **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.

В области *познавательной культуры*:

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

В области *нравственной культуры*:

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

В области *трудовой культуры*:

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

В области *эстетической культуры*:

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

В области *коммуникативной культуры*:

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

В области *физической культуры*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения 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.

В области *познавательной культуры*:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры*:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

В области *трудовой культуры*:

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

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

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

В области *эстетической культуры*:

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

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

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

В области *коммуникативной культуры*:

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

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

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

В области *физической культуры*:

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

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

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

## Содержание программы по физической культуре 5 класс

**1. Легкая атлетика (10 часов): Спринтерский бег.** Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Город как среда обитания. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. Жилище человека. *Вводный контроль.* Бега на 60м на результат. **Прыжки в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Особенности природных условий в городе. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Взаимоотношения людей и безопасность. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат. Безопасность в повседневной жизни.

**2. Кроссовая подготовка (3 часа):** Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Дорожное движение, безопасность. Бег 1000 м. на результат.

**3. Гимнастика с элементами акробатики (15 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения.** Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Пешеход. Безопасность пешехода. Кувырок назад в полушаг. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Пассажир. Безопасность пассажира. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Водитель. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Пожарная безопасность. Прыжок ноги врозь Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Правила личной безопасности при пожарах. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Безопасное поведение в бытовых ситуациях. Лазание по гимнастической стенке. Погодные явления и безопасность человека. Висы и упоры на результат. *Промежуточный контроль.*

**4. Футбол (7 часов):** Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры. Безопасность на водоёмах. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Чрезвычайные ситуации природного характера. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Чрезвычайные ситуации природного характера. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.

**5. Лыжная подготовка (6 часов):** ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Антиобщественное поведение и его опасность. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты переступанием. Торможение «плугом». Обеспечение личной безопасности дома. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Обеспечение личной безопасности на улице. Соревнование с дистанцией 1 км.

**6. Спортивные игры (14 часов): Баскетбол.** ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Экстремизм и терроризм, причины возникновения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Виды экстремистской и террористической деятельности. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Виды террористических актов и их последствия. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. О здоровом образе жизни. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Двигательная активность, закаливание. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра. Рациональное питание. Гигиена питания.

**7. Кроссовая подготовка (3 часа):** Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Вредные привычки. Бег 1000 м. на результат.

**8. Легкая атлетика (10 часов):** Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Профилактика вредных привычек. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Первая помощь при повреждениях. *Итоговый контроль.* Бег на 60м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Оказание первой помощи. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. Первая помощь при отравлениях. **Прыжки в длину.** Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Безопасность. Прыжки на результат.

## Содержание программы по физической культуре 6 класс

**1. Легкая атлетика (10 часов): Спринтерский бег.** Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Спринтерский бег. Бег с ускорением, эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по

дистанции. *Вводный контроль*. Бега на 60м на результат. **Прыжок в длину с места**. Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча**. Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат.

**2. Кроссовая подготовка (3 часа):** Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

**3. Гимнастика с элементами акробатики (15 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения.** Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в виси. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат. *Промежуточный контроль*.

**4. Футбол (7 часов):** Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Тактика свободного нападения.

**5. Лыжная подготовка (6 часов):** ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты переступанием. Торможение «плугом». Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Соревнование с дистанцией 1 км.

**6. Баскетбол (7 часов):** ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Учебная игра.

**7. Волейбол (7 часов):** Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра.

**8. Кроссовая подготовка (3 часа):** Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

**9. Легкая атлетика (10 часов):** Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. *Итоговый контроль*. Бег на 60м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. **Прыжки в длину.** Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Прыжки на результат.

## Содержание программы по физической культуре 7 класс

**1. Лёгкая атлетика (14 часов): Спринтерский бег.** Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Эстафеты. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. *Вводный контроль*. **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.**

Правила соревнований по бегу. Бег 20 минут. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): Акробатические упражнения.**

**Строевые упражнения.** Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. *Промежуточный контроль.* Подтягивание на перекладине на результат.

**3. Спортивные игры (7 часов): Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

**4. Лыжная подготовка (6 часов):** Правила ТБ при занятии лыжами. Ступающий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Повороты на месте и в движении. Движение полшагом, торможение. Ходьба на 2 км.

**5. Спортивные игры (14 часов): Баскетбол.** Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

**6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности.** Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 20 минут. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д).

**7. Легкая атлетика (11 часов): Спринтерский бег.** Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 100 м. Бег по дистанции 100 м. Специальные беговые упражнения. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

## Содержание программы по физической культуре 8 класс

**1. Легкая атлетика (14 часов): Бег.** Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафеты. Спринтерский бег. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60 м на результат. *Вводный контроль.* **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места и разбега. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Техника исполнения. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.** Правила соревнований по бегу. Бег 20 минут. Бег в

равномерном темпе. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения.** Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. *Промежуточный контроль.* Подтягивание на перекладине на результат.

**3. Спортивные игры (7 часов): Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Тактика игры. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

**4. Лыжная подготовка (6 часов):** Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Одновременный бесшажный ход. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полшагом, торможение. Ходьба на 2 км.

**5. Спортивные игры (14 часов): Баскетбол.** Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. *Зачет.*

**6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности.** Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 20 минут. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д).

**7. Легкая атлетика (11 часов): Спринтерский бег.** Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 100 м. Бег по дистанции 100 м. Специальные беговые упражнения. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

## Содержание программы по физической культуре 9 класс

**1. Лёгкая атлетика (14 часов):** Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 70–80 м. Бег на дистанцию 100 м. Финиширование. Бег на результат 100 метров. *Вводный контроль.* **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места на результат. **Метание мяча.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега на результат. **Бег по пересеченной местности.** Бег в равномерном темпе 15 минут. Бег в

равномерном темпе 17 минут. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 2000м (мальчики), 1000м (девочки).

**2. Гимнастика с элементами акробатики (13 часов): Акробатика.** Правила по ТБ. Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя. Выполнение комбинации из разученных элементов. **Висы.** **Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение команды. **Лазание. Опорный прыжок.** Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок боком. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Опорный прыжок через коня. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Выполнение опорного прыжка. *Промежуточный контроль.*

**3. Спортивные игры (7 часов): Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Остановка мяча подошвой, грудью. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

**4. Лыжная подготовка (5 часов):** Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

**5. Спортивные игры (13 часов): Баскетбол.** Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Приём и передача мяча с отскоком и без, в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра, с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.

**6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности.** Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег на результат 3000 м (юн) и 2000 м (д).

**7. Легкая атлетика (11 часов): Ходьба и бег.** Правила по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 50–60 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 50–60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. 6-минутный бег. Бег по дистанции 100 м. Бег на результат 100 м. *Итоговый контроль.* **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений.



### Учебно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	10	3
2.	Кроссовая подготовка	3	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	3
4.	Спортивные игры	7	1
5.	Лыжная подготовка	6	1
6.	Спортивные игры	14	2
7.	Кроссовая подготовка	3	1
8.	Легкая атлетика	10	3
ИТОГО:		<b>68</b>	<b>15</b>

### Учебно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	10	4
2.	Кроссовая подготовка	3	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	3
4.	Спортивные игры	7	2
5.	Лыжная подготовка	6	1
6.	Спортивные игры	14	2
7.	Кроссовая подготовка	3	1
8.	Легкая атлетика	10	3
ИТОГО:		<b>68</b>	<b>17</b>

### Учебно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	5
2.	Гимнастика с элементами акробатики	13	3
3.	Спортивные игры	7	2
4.	Лыжная подготовка	6	1
5.	Спортивные игры	14	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	11	3
ИТОГО:		<b>68</b>	<b>17</b>

### Учебно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	13	3
3.	Спортивные игры	7	2
4.	Лыжная подготовка	6	1
5.	Спортивные игры	14	2

6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	11	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>16</b>

### Учебно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	15	4
3.	Спортивные игры	7	1
4.	Лыжная подготовка	5	1
5.	Спортивные игры	13	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	11	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>16</b>

### Используемый УМК 5-9 классы

1. Учебник «Физическая культура». 5-6-7 классы: Гурьев С.В. /под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2015г.
2. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы Гурьев С.В./под редакцией М.Я. Виленского Москва, Просвещение, 2017г.
3. Программа физического воспитания 1-11 классы», А.П. Матвеев ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2011г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях и М.Я.Виленского 5-9 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательная. Учреждений / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2014г.
5. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям.
6. Уроки физической культуры 5-7 классы. Методические рекомендации. В.И. Лях и М.Я.Виленский/ Москва, Просвещение 2014г.
7. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008г.
8. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1-11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006г.
9. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2004г.
10. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
11. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.
12. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Г.А. Колдницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов — пособие для учителей и методистов, М.: Просвещение, 2011.

### Электронно-образовательные ресурсы

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Инфо-урок <http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12>  
Зимние виды спорта <http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html>  
Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ», 2008г.