

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического  
совета МАОУ "Гимназия №4"  
г.Перми

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УР

  
Гияшева Л.А.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Дьякова Т.М.

Приказ №059-08/22-01-08/4-220  
от «31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
5 – 9 классы

**2023-2024 уч.год**

**Пермь 2023**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего образования и реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Общая характеристика курса**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, 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 ребенка.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

На курс «Физическая культура» в 5 классе отводится 102 часов, по 3 часа в неделю.

### **Цели и задачи курса**

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.

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

Образовательный процесс 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, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностными** результатами выпускников основной школы, формируемыми при изучении содержания курса по обществознанию, являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

**Метапредметные** результаты изучения обществознания выпускниками основной школы проявляются в:

- умении самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умении самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умении соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умении оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владении основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формировании и развитии компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности);

## **Регулятивные УУД**

### **5 класс**

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

### **6 класс**

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

### **7 класс**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

## **8 класс**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

## **9 класс**

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

## **Познавательные УУД**

### **5 класс**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

### **6 класс**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

### **7 класс**

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

### **8 класс**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.

### **9 класс**

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

## **Коммуникативные УУД**

### **5 класс**

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### **6 класс**

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

#### **7 класс**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

#### **8 класс**

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

#### **9 класс**

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **5 класс**

##### **Основы знаний.**

##### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места 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.

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

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

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

##### **Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **6 класс:**

### **Основы знаний**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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 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.

#### **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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

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

#### **Выпускник научится:**

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



- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике переутомления 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**7 класс:**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 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 под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

- самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 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.

***Выпускник получит 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.
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**9 класс**

**Основы знаний**

**Выпускник научится:**

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной*

*функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*
- *с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);*
- *метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м*

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

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

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта.
2	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).
3	Бег 30м. Специальные беговые упражнения Тестирование - бег 30м.
4.	Спринтерский бег. Финиширование. Передача эстафетной палочки.
5.	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягивание.
8.	Прыжок в длину с 7- 9 шагов. Метание мяча на дальность.
9.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м
11	Бег 1000 м на результат.
12	История физической культуры. ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Стойка и передвижения игроков.
13	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Тестирование – прыжок в длину с места.
14	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.
15	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.
16	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.
17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Тестирование – наклон вперед, стоя
18	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.
19	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.
20	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.
21	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.
23	Передача мяча двумя руками сверху вперед.
24	Передачи мяча сверху двумя руками.
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Игра.
26	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.
27	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.
31	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.
32	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения
33	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.
34	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
35	Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.
36	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.
37	Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.
38	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.

39	Опорный прыжок. Перестроения.
40	Акробатика. Кувырок вперед.
41	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.
42	Кувырки вперед и назад.
43	Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом.
44	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.
45	Оценка техники выполнения кувырков, стойки па лопатках.
46	Баскетбол. Сочетание приемов: ведения, передач и бросков снизу в движении.
47	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.
48	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Оценка техники ведения мяча с изменением направления.
49	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Оценка техники ведения мяча с изменением направления.
50	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
51	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
52	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
53	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
54	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.
55	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
56	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
57	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
58	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.
59	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».
60	Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.
61	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
62	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
63	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
64	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
65	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
66	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.
67	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.
68	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.
69	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
70	Правила закаливания
71	Правила закаливания
72	Правила закаливания
73	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
74	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.
75	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
76	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол
77	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.
78	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.
79	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
80	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.
81	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.
82	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.



83	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя.
84	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.
85	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок).
86	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.
87	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.
88	Бросок двумя руками от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча.
89	Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра
90	Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча в движении. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.
91	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол.
92	Правила соблюдения личной гигиены.
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения
94	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.
95	Высокий старт (до 10-15 м). Старты из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м.
96	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения.
97	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.
98	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.
100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.
101	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание мяча.
102	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).

### Календарно-тематическое планирование. 9 класс

№	Тема урока
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.
5	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.
7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.
9	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3).
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 x 2, 3 x 3).
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 3).
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.
24	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.
33	Строевые упражнения. Подъем переворотом.
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.

38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.
42	Техника выполнения акробатических элементов.
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).
44	Техника выполнения акробатической комбинации.
45	Оценка техники выполнения акробатических элементов.
46	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).
48	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
49	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
51	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
52	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой
53	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой
54	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.
55	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.
56	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.
57	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.
58	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.
59	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.
60	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.
61	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.
64	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).
65	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 2).
66	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).
67	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).
68	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).
69	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 х 3).

70	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.
71	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.
72	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.
73	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.
74	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
75	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
76	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
77	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.
79	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.
80	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.
82	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.
83	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.
84	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра
86	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.
87	Соревнования по волейболу.
88	Соревнования по волейболу.
89	Баскетбол. Учебная игра. Правила баскетбола. Тестирование – прыжок в длину с места.
90	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование – наклон вперед, стоя.
91	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра
92	Баскетбол. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).
94	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.
95	Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».
96	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).
97	Спринтерский бег. Эстафетный бег.
98	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.
99	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
100	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.
101	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность
102	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.