

Приложение к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Лицей №2» Чистопольского муниципального района  
Республики Татарстан,  
утвержденной приказом №338  
от 1 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рассмотрено на заседании  
ПК учителей спортивно-эстетического цикла  
МБОУ «Лицей №2»  
Протокол №1  
от 27 августа 2021 г

г. Чистополь, 2021

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей №2» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденной приказом №338 от 01.09.2021г
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Лицей №2» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан, утвержденного приказом № 338 от 01.09.2021 г.
5. Учебного плана МБОУ «Лицей №2» на 2021-2022 учебный год, утвержденного приказом № 338 от 27.08.2021г.
6. Для реализации программы используется УМК:
  - Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.
  - Лях В.И., Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.

В 5-8-м классе рабочая программа рассчитана на 105 часов, из расчета 3 часа в неделю и 35 учебных недель за год.

В 9 – ом – на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю и 34 учебных недель за год.

# **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

## **5 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-*

*двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Упражнения в метании малого мяча.

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Футбол, мини-футбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Волейбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

#### **Плавание**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

#### **Прикладная физическая подготовка:**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной*

*сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

### **Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

## **6 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических

ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

#### **Спортивные игры:**

##### **Баскетбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Футбол, мини-футбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Волейбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

#### **Плавание**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

### **Прикладная физическая подготовка:**

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

### **Общefизическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

## **7 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

#### **Спортивные игры:**

##### **Баскетбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Футбол, мини-футбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Волейбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Плавание**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем



## **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

### **Прикладная физическая подготовка:**

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

### **Общefизическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

## **8 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

##### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

##### **Спортивные игры:**

###### **Баскетбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

###### **Футбол, мини-футбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

###### **Волейбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,

- игра по правилам,

- правила спортивных игр.

##### **Плавание**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

##### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

### **Прикладная физическая подготовка:**

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

### **Общезначительная физическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения:

Прыжковые упражнения:

Упражнения в метании малого мяча

#### **Спортивные игры:**

##### **Баскетбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Футбол, мини-футбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

##### **Волейбол**

- технико-тактические действия и приемы игры,
- игра по правилам,
- правила спортивных игр.

#### **Плавание**

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах разными способами.

Подъемы, спуски, повороты, торможения

## Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

### Прикладная физическая подготовка:

- ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

### Общефизическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

### Специальная физическая подготовка:

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения   | 5 класс  |         |
|------------------------|---|----------|---------|
|                        |   | Мальчики | Девочки |
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | –       |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | –        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0     | 14,0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0    |

| Физические способности | Физические упражнения   | 6 класс  |          |
|------------------------|---|----------|----------|
|                        |   | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку,                        | 9,2      | 10,2     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165      |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | –        |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | –        | 18       |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20    |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти                                    | 10,0     | 14,0     |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0     |

| Физические способности | Физические упражнения                           | 7 класс  |          |
|------------------------|---|----------|----------|
|                        |   | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2      | 10,2     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см                      | 180      | 165      |

|                |   |      |       |
|----------------|---|------|-------|
|                | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12   | –     |
|                | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | –    | 18    |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин   | 8,50 | 10,20 |
| К координации  | Последовательное выполнение пяти кувырков,                          | 10,0 | 14,0  |
|                | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0 | 10,0  |

| Физические способности | Физические упражнения   | 8 класс  |       |
|------------------------|---|----------|-------|
|                        |   | Мальчики | Девоч |
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 9,2      | 10,2  |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165   |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | –     |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | –        | 18    |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20 |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0     | 14,0  |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0  |

| Физические способности | Физические упражнения   | 9 класс  |         |
|------------------------|---|----------|---------|
|                        |   | Мальчики | Девочки |
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | –       |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | –        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков,                          | 10,0     | 14,0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0    |

### Тематическое планирование 5 класс (105 часов)

| №<br>п/п | Раздел/тема урока                   | Количество<br>часов    | Реализация приоритетного направления модуля «Школьный урок», виды и формы проведения                               |
|----------|-------------------------------------|------------------------|--|
| 1        | Основы знаний о физической культуре | В<br>процессе<br>урока | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.                                |
| 2        | Спортивные игры (Волейбол, футбол)  | 20                     | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, командная игра                             |
| 3        | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                     |  |
| 4        | Легкая атлетика                     | 21                     | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися. Поточный метод проведения |
| 5        | Лыжные гонки                        | 18                     | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися. Поточный метод проведения |
| 6        | Плавание                            | 9                      |  |
| 7        | Баскетбол                           | 19                     |  |

### Тематическое планирование 6 класс (105 часов)

| №<br>п/п | Раздел/тема урока                   | Количество<br>часов    | Реализация приоритетного направления модуля «Школьный урок», виды и формы проведения                               |
|----------|-------------------------------------|------------------------|--|
| 1        | Основы знаний о физической культуре | В<br>процессе<br>урока |  |
| 2        | Спортивные игры (Волейбол, футбол)  | 20                     | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, командная игра                             |
| 3        | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                     | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.                                |
| 4        | Легкая атлетика                     | 21                     |  |
| 5        | Лыжные гонки                        | 18                     | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися. Поточный метод проведения |
| 6        | Плавание                            | 9                      |  |
| 7        | Баскетбол                           | 19                     | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, командная игра                             |

### Тематическое планирование 7 класс (105 часов)

| №<br>п/п | Раздел/тема урока                     | Количество<br>часов    | Реализация приоритетного направления<br>модуля «Школьный урок», виды и формы<br>проведения                    |
|----------|---------------------------------------|------------------------|---|
| 1        | Основы знаний о физической культуре   | В<br>процессе<br>урока |   |
| 2        | Спортивные игры<br>(Волейбол, футбол) | 19                     | Использование воспитательных<br>возможностей содержания учебного<br>предмета, командная игра                  |
| 3        | Гимнастика с элементами<br>акробатики | 18                     |   |
| 4        | Легкая атлетика                       | 21                     | Установление доверительных отношений<br>между педагогическим работником и его<br>обучающимися. Поточный метод |
| 5        | Лыжные гонки                          | 18                     |   |
| 6        | Элементы единоборств                  | 9                      | Привлечение внимания обучающихся к<br>ценностному аспекту изучаемых на уроках<br>явлений.                     |
| 7        | Плавание                              | 6                      |   |
| 8        | Баскетбол                             | 14                     | Использование воспитательных<br>возможностей содержания учебного<br>предмета, командная игра                  |

### Тематическое планирование 8 класс (105 часов)

| №<br>п/п | Раздел/тема урока                     | Количество<br>часов    | Реализация приоритетного направления<br>модуля «Школьный урок», виды и формы<br>проведения                    |
|----------|---------------------------------------|------------------------|---|
| 1        | Основы знаний о физической культуре   | В<br>процессе<br>урока |   |
| 2        | Спортивные игры<br>(Волейбол, футбол) | 19                     | Использование воспитательных<br>возможностей содержания учебного<br>предмета, командная игра                  |
| 3        | Гимнастика с элементами<br>акробатики | 18                     | Установление доверительных отношений<br>между педагогическим работником и его<br>обучающимися. Поточный метод |
| 4        | Легкая атлетика                       | 21                     |   |
| 5        | Лыжные гонки                          | 18                     | Привлечение внимания обучающихся к<br>ценностному аспекту изучаемых на уроках<br>явлений.                     |
| 6        | Элементы единоборств                  | 9                      |   |
| 7        | Плавание                              | 6                      | Использование воспитательных<br>возможностей содержания учебного<br>предмета, поточный метод                  |



|   |           |    |  |
|---|-----------|----|--|
| 8 | Баскетбол | 14 |  |
|---|-----------|----|--|

### Тематическое планирование 9 класс (102 часа)

| № п/п | Раздел/тема урока                   | Количество часов | Реализация приоритетного направления модуля «Школьный урок», виды и формы проведения                    |
|-------|-------------------------------------|------------------|---|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |   |
| 2     | Спортивные игры (волейбол)          | 19               | Использование воспитательных возможностей содержания учебного   |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, поточный метод                  |
| 4     | Легкая атлетика                     | 21               |   |
| 5     | Лыжные гонки                        | 18               | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися. Поточный метод |
| 6     | Элементы единоборств                | 9                |   |
| 7     | Плавание                            | 6                |   |
| 8     | Баскетбол                           | 22               | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, командная игра                  |

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе.

#### Выпускник научится:

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

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

- «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе.**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в

разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе.**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе уроков будет идти подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Проектная деятельность** на уроках физической культуры используется как средство формирования социальной компетентности школьников. Метод проекта будет использоваться для разностороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, имеет направленность на развитие творческих способностей учащихся, на адаптацию к современным социально-экономическим условиям жизни.

| Класс | Наименование  |
|-------|---|
| 5     | «Здоровый образ жизни»  |
| 6     | «Античные олимпийские игры»   |
| 7     | «Виды спорта», «Мой любимый вид спорта»                                 |
| 8     | «Физическое качество: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость» |
| 9     | Олимпийские игры современности  |

При организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности учащихся, расширять общий кругозор.