

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

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.

Организующие 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, всплыvании 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 различными 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

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, всплыvании 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;

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)

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, всплыvании 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;

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)

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

Организующие 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, всплыvании 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).

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

Организующие 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, всплыvании 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.

Общевсеспортивная 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 кувыроков, 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	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	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)

№ п/п	Раздел/тема урока	Количе ство часов	Реализация приоритетного направления модуля «Школьный урок», виды и формы проведения
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе 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)

№ п/п	Раздел/тема урока	Количе ство часов	Реализация приоритетного направления модуля «Школьный урок», виды и формы проведения
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе 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)

№ п/п	Раздел/тема урока	Количе ство часов	Реализация приоритетного направления модуля «Школьный урок», виды и формы проведения
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (Волейбол, футбол)	19	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
5	Лыжные гонки	18	
6	Элементы единоборств	9	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
7	Плавание	6	
8	Баскетбол	14	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета, командная игра

Тематическое планирование 8 класс (105 часов)

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

• проплыть 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.