




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 13 имени Э.Д. Балтина» города Смоленска

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании МО учителей эстетического цикла, физической культуры и ОБЖ Протокол № <u>5</u> от <u>20.05.2022</u> Руководитель МО</p> <p> И.И. Лосикова</p>	<p><b>Согласовано</b> Заместитель директора</p> <p> Г.А. Дроздова « <u>26</u> » <u>мая</u> <u>2022</u></p>	<p><b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «СШ № 13 им. Э.Д. Балтина»</p> <p></p> <p>Т.М. Фролова</p> <p>Приказ от <u>29.06.2022</u> № <u>169-ОД</u></p>
--	---	---

Рабочая программа  
по физической культуре  
6-9 классы  
на 2022/2023 учебный год

Составили:

учителя физической культуры

Л.А. Кузьмина, Е.А. Шанина, В.А. Курек

г. Смоленск

Рабочая программа по физической культуре в 6-9 классах составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, основной образовательной программой и рабочей программой воспитания основного общего образования школы на 2022-2023 учебный год

Количество часов по физической культуре в 6-9 классах - в соответствии с учебным планом школы.

## **Планируемые результаты освоения физической культуры в 6-9 классах**

### **Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и

религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ

художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к художественно-эстетическому отражению природы, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества.

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое

свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с



выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации

с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты освоения учебных программ по физической культуре в 6-9 классах**

#### **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;

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создавать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, осваивать умения 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;

- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдения 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;

- сформировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями с 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);

- - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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;*

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 - 9 классах**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации

самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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. 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, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью, 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: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

### **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.* 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, спортивные игры).

## **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6-9 классах**



**Распределение учебных часов по разделам программы по физической культуре в 6 классе**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
Знания о физической культуре	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Способы физкультурной деятельности	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
Гимнастика с элементами акробатики	<b>23</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	
Легкая атлетика	<b>29</b>	<b>13</b>		<b>6</b>	<b>17</b>
Спортивные игры Баскетбол Волейбол Футбол	<b>35</b>	<b>10</b>		<b>15</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 6 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество Часов в разделе</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
	<i><b>1 четверть</b></i> <i><b>Знания о ФК</b></i>	1		
1.	Инструктаж по охране труда. Основные показатели физического развития.			
	<i><b>Легкая атлетика</b></i>	8		
2.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Высокий старт			
3.	Контрольный тест: бега на 30 м с высокого старта.			

4.	Челночный бег			
5.	Контрольный тест: челночный бег 3x10 м			
6.	Эстафеты и игры с элементами бега и прыжков.			
7.	Контрольный тест: прыжок в длину с места.			
8.	Бег на результат 60 м с высокого старта			
9.	Метания малого мяча на дальность			
	<b>Знания о ФК</b>	1		
10.	Рациональное питание. Режим питания. Питьевой режим			
	<b>Легкая атлетика</b>	5		
11.	Метание на результат малого мяча на дальность			
12.	Бег на средние дистанции			
13.	Бег на средние дистанции			
14.	Контрольный тест: подтягивание (девочки из положения лёжа)			
15.	Контрольный тест: наклон вперед из положения стоя, сидя			
	<b>Знания о ФК</b>	1		
16.	История баскетбола, основные правила игры. Правила техники безопасности в баскетболе			
	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>	1		
17.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки			
18.	<b>Спортивные игры -баскетбол</b> Защитная стойка. Способы передвижений	10		
19.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока			
20.	Остановка в два шага			
21.	Вырывание мяча			
22.	Передача одной рукой от плеча			
23.	Бросок после ведения			
24.	Бросок одной рукой от плеча с места			
25.	Тактика свободного нападения			
26.	Позиционное нападение (5:0) без			

	изменения позиций игроков			
27.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков			
	<b><i>Знания о ФК</i></b>	2		
28.	Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики. Причины возникновения травм и повреждений на занятиях			
29.	Физическое самовоспитание			
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>	13		
30.	Строевые упражнения. Два кувырка вперёд слитно			
31.	Два кувырка вперёд слитно			
32.	«Мост» из положения стоя с помощью			
33.	«Мост» с различным положением рук и ног			
34.	Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений			
35.	Упражнения на гимнастической стенке и перекладине			
36.	Висы и упоры на брусьях			
37.	Висы и упоры на брусьях			
38.	Лазанье в два приёма по канату, наклонной гимнастической скамейке.			
39.	Лазанье в два приёма по канату, наклонной гимнастической скамейке.			
40.	Контрольный тест: поднимание туловища, количества раз за 30 с			
41.	Упражнения на равновесие			
42.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			
	<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>	1		
43.	Составление комплекса упражнений для укрепления мышц стопы			
44.	<b><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i></b> Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса	1		

	<b>Знания о ФК</b>	1		
45.	Самоконтроль, дневник самоконтроля			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	3		
46.	Опорный прыжок ноги врозь			
47.	Опорный прыжок ноги врозь			
48.	Опорный прыжок ноги врозь			
	<b>Зчетверть</b> <b>Знания о ФК</b>	2		
49.	Правила техники безопасности в волейболе. Основные правила игры			
50.	Основные принципы и средства закаливания			
	<b>спортивные игры - волейбол</b>	4		
51.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд			
52.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд			
53.	Передача мяча над собой и через сетку			
54.	Передача мяча над собой и через сетку			
	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>	1		
55.	Основные физические качества. Комплексы упражнений для развития физических качеств			
	<b>спортивные игры - волейбол</b>	11		
56.	Приём мяча снизу над собой			
57.	Приём мяча снизу над собой			
58.	Передачи и приёмы мяча в парах, тройках, колоннах			
59.	Передачи и приёмы мяча в парах, тройках, колоннах			
60.	Контрольный урок. Передача мяча сверху над собой и передача снизу над собой			
61.	Верхняя прямая подача			
62.	Верхняя прямая подача на силу и точность			

63.	Верхняя прямая подача на силу и точность			
64.	Контрольный урок. Верхняя прямая подача			
65.	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола			
66.	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола			
	<b><i>Физкультурно – оздоровительная деятельность</i></b>	1		
67.	Комплекс дыхательных упражнений, упражнения для воротниковой зоны			
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>	4		
68.	Прыжки в скакалку			
69.	Прыжки в скакалку в парах, тройках			
70.	Контрольный тест: прыжки через скакалку, количество раз за минуту			
71.	Весёлые старты			
	<b><i>Способы физической деятельности</i></b>	1		
72.	Комплексы упражнений для проведения зарядки, физкультминуток			
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	6		
73.	Броски набивного мяча из исходного положения сидя.			
74.	Броски набивного мяча из исходного положения стоя			
75.	Упражнения с набивными мячами			
76.	Контрольный тест: подтягивание (девочки из положения лёжа)			
77.	Контрольный тест: поднимание туловища, количества раз за 30 с			
78.	Круговая тренировка			
	<b><i>Четверть Знания о ФК</i></b>	2		
79.	Инструктаж по охране труда. Возникновение плавания. Значение навыков плавания в			

	жизни человека			
80.	Предупреждение несчастных случаев и травм на воде.			
	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>	1		
81.	Основные физические качества. Комплексы упражнений для развития физических качеств.			
	<b>Легкая атлетика</b>	4		
82.	Прыжок в высоту: подбор разбега разбега.			
83.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
84.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
85.	Беговые и прыжковые упражнения			
	<b>Легкая атлетика</b>	3		
86.	Гладкий, равномерный бег			
87.	Бег с преодолением препятствий			
88.	Бег с преодолением препятствий			
	<b>Легкая атлетика</b>	10		
89.	Бег на средние дистанции			
90.	Бег на средние дистанции			
91.	Спринтерский бег			
92.	Контрольный тест: бега на 30 м с высокого старта.			
93.	Контрольный тест: челночный бег 3x10 м			
94.	Бег на результат 60 м с высокого старта			
95.	Контрольный тест: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, сидя			
96.	Круговая эстафета			
97.	Промежуточная аттестация			
98.	Метание на результат малого мяча на дальность			
	<b>спортивные игры</b>	2		
99.	Спортивная игра «Футбол».			
100.	Футбольные упражнения.			
	<b>Знания о ФК</b>	1		
101.	Контроль качества знаний			
	<b>Физкультурно –</b>	1		

	<i>оздоровительная деятельность</i>			
102.	Упражнения для организации самостоятельных тренировок			

**Распределение учебных часов по разделам программы по физической культуре в 7 классе**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>
Знания о физической культуре	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>2</b>	<b>1</b>		
Способы физкультурной деятельности	<b>2</b>		<b>1</b>	
Гимнастика с элементами акробатики	<b>24</b>		<b>18</b>	<b>6</b>
Легкая атлетика	<b>29</b>	<b>9</b>		
Подвижные игры с элементами спорта	<b>35</b>	<b>14</b>		<b>21</b>
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 7 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов в разделе</b>	<b>Дата</b>
	<i>Знания о ФК</i>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Самоконтроль	1	
	<i>Лёгкая атлетика</i>	2	
2	Техника спринтерского бега		
3	Тестирование прыжка в длину с места		

	<i>Знания о ФК</i>	1	
4	Влияние физических упражнений на основные системы организма		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	7	
5	Тестирование бега на 60м		
6	Техника метания мяча на дальность и заданное расстояние		
7	Тестирование метания мяча на дальность		
8	Техника прыжка в длину с разбега		
9	Прыжок в длину с разбега на результат		
10	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей		
11	Бег с препятствиями		
	<i>Знания о ФК</i>	1	
12	Здоровье и здоровый образ жизни		
	<i>Баскетбол</i>	13	
13	Правила безопасного поведения при обучении спортивным играм. Стойки и передвижения игрока		
14	Стойки и передвижения игрока		
15	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости		
16	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением		
17	Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
19	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением		
20	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением		
21	Комбинации из элементов техники передвижений		
22	Комбинации из элементов техники передвижений		
23	Бросок мяча в кольцо с места		
24	Бросок мяча в кольцо после ведения		
25	Бросок мяча в кольцо с пассивным противодействием		
	<i>Физкультурно- оздоровительная деятельность</i>	1	
26	Комплекс упражнений для формирования телосложения		
	<i>Баскетбол</i>	1	
27	Учебная игра по упрощенным правилам 2четверть		
	<i>Гимнастика</i>		
	<i>Знания о ФК</i>	1	
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		
	<i>Гимнастика</i>	5	
29	Организующие команды и приемы. Висы		
30	Техника лазанья по канату в два приема.		
31	Техника лазанья по канату в два приема		
32	Тестирование подтягиваний на перекладине		
33	Техника кувырка назад и вперед		
	<i>Знания о ФК</i>	1	



34	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.		
	<i>Гимнастика</i>	13	
35	Стойка на лопатках, на голове. Мост		
36	Акробатические комбинации		
37	Тестирование подъёма туловища за 30с.		
38	Акробатические комбинации		
39	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя		
40	Упражнения в висе стоя и лёжа		
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		
42	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		
43	Упражнения на гимнастических брусьях		
44	Строевые упражнения.		
45	Техника опорного прыжка		
46	Техника опорного прыжка		
47	Гимнастическая полоса препятствий		
	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	1	
48	Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки		
	<i>3 четверть</i>		
	<i>Спортивные игры</i>		
	Знания о ФК	2	
49	Инструктаж по Т.Б. при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры		
50	Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР)		
	<i>Баскетбол</i>	10	
51	Бросок мяча в кольцо с места		
52	Бросок мяча в кольцо после ведения		
53	Бросок мяча в кольцо с пассивным противодействием		
54	Комбинации из освоенных элементов.		
55	Комбинации из освоенных элементов.		
56	Позиционное нападение		
57	Позиционное нападение		
58	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол		
59	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол		
60	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол		
	<i>Волейбол</i>	11	
61	Техника приема и передачи мяча после перемещения		
62	Техника приема и передачи мяча через сетку		
63	Техника прямой нижней подачи через сетку		
64	Техника прямой нижней подачи через сетку		
65	Игровые упражнения с мячом		

66	Техника отбивания мяча кулаком через сетку		
67	Техника отбивания мяча кулаком через сетку		
68	Техника прямой верхней подачи		
69	Учебная игра по упрощённым правилам		
70	Учебная игра по упрощённым правилам		
71	Учебная игра по упрощённым правилам		
	<i>Знания о ФК</i>	1	
72	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы		
	<i>Гимнастика</i>	6	
73	Прыжки в скакалку		
74	Прыжки в скакалку в тройках		
75	Упражнения со скакалкой		
76	Тестирование виса на время.		
77	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
78	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя		
	<i>Знания о ФК</i>	1	
79	Измерение резервов организма с помощью функциональных проб		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8	
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
83	Броски набивного мяча с места		
84	Броски набивного мяча с шага		
85	Техника прыжка в длину с разбега		
86	Техника прыжка в длину с разбега		
87	Прыжок в длину с разбега на результат		
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1	
88	Физкультпаузы и их значение для профилактики утомления в условиях учебного процесса.		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	12	
89	Метания мяча на дальность и заданное расстояние		
90	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
91	Тестирование метания мяча на дальность		
92	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей		
93	Бег с препятствиями		
94	Физическое совершенствование человека.		
95	Формы активного отдыха		
96	Тестирование бега на 60 м с высокого старта		
97	Тестирование прыжка в длину с места.		
98	Техника бега на длинные дистанции		
99	Равномерный бег. Развитие выносливости		
100	Тестирование бега на 1000м		

	<i>Знания о ФК</i>	1	
101	Характеристика типовых травм, правила оказания первой помощи		
	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	1	
102	Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентации		

**Распределение учебных часов по разделам программы по физической культуре в 8 классе**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1четверть</b>	<b>2четверть</b>	<b>3четверть</b>	<b>4четверть</b>
Знания о физической культуре	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
Способы физкультурной деятельности	<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>
Гимнастика с элементами акробатики	<b>24</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	
Легкая атлетика	<b>36</b>	<b>16</b>			<b>20</b>
Подвижные игры с элементами спорта	<b>28</b>	<b>7</b>		<b>21</b>	
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 8 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов в разделе</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
	<i>Знания о ФК</i>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История	1		

	возникновения и развитие физической культуры.			
	<i>Лёгкая атлетика</i>	2		
2	Техника спринтерского бега			
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
	<i>Знания о ФК</i>	1		
4	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.			
	<i>Лёгкая атлетика</i>	14		
5	Тестирование бега на 60м			
6	Челночный бег.			
7	Тестирование прыжка в длину с места			
8	Техника прыжка в длину с разбега			
9	Прыжок в длину с разбега на результат			
10	Техника метания мяча на дальность и заданное расстояние			
11	Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
12	Тестирование метания мяча на дальность			
13	Техника прыжка в длину с разбега			
14	Прыжок в длину с разбега на результат			
15	Равномерный бег. Развитие выносливости			
16	Равномерный бег. Развитие выносливости			
17	Тестирование бега на 1000м			
18	Бег с препятствиями			
	<i>Знания о ФК</i>	1		
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры.			
	<i>Баскетбол</i>	6		
20	Инструктаж по Т.Б. при			

	занятиях спортивными играми. Ловля и передача мяча на месте и в движении			
21	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением			
22	Комбинации из элементов техники передвижений			
23	Комбинации из элементов техники передвижений			
24	Бросок мяча в кольцо с места			
25	Бросок мяча в кольцо после ведения			
	<i>Физкультурно- оздоровительная деятельность</i>	1		
26	Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека			
	<i>Баскетбол</i>	1		
27	Учебная игра по упрощенным правилам			
	2четверть <i>Гимнастика</i>			
	<i>Знания о ФК</i>	1		
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность			
	<i>Гимнастика</i>	5		
29	Организующие команды и приемы. Висы			
30	Техника лазанья по канату в два приема.			
31	Техника лазанья по канату в два приема			
32	Тестирование подтягиваний на перекладине			
33	Техника кувырка назад и вперед ,длинный кувырок			
	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	1		
34	Составление комплекса упражнений для формирования			

	правильной осанки			
	<i>Гимнастика</i>	13		
35	Стойка на голове и руках, гимнастический мост			
36	Акробатические комбинации			
37	Тестирование подъёма туловища за 30с.			
38	Акробатические комбинации			
39	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя			
40	Упражнения в висе стоя и лёжа			
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях			
42	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях			
43	Упражнения на гимнастических брусьях			
44	Строевые упражнения.			
45	Техника опорного прыжка			
46	Техника опорного прыжка			
47	Гимнастическая полоса препятствий			
	<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>	1		
48	Самонаблюдение и самоконтроль			
	<i>3 четверть</i> <i>Спортивные игры</i>			
	Знания о ФК	2		
49	Инструктаж по Т.Б. при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры			
50	Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции систем дыхания, кровообращения			
	<i>Баскетбол</i>	10		
51	Бросок мяча в кольцо с места			
52	Бросок мяча в кольцо после ведения			
53	Бросок мяча в кольцо с пассивным противодействием			
54	Техника перемещений,			

	владения мячом			
55	Комбинации из освоенных элементов.			
56	Позиционное нападение, личная защита			
57	Позиционное нападение, личная защита			
58	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол			
59	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол			
60	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол			
	<i>Волейбол</i>	11		
61	Техника приема и передачи мяча после перемещения			
62	Техника приема и передачи мяча через сетку			
63	Техника прямой нижней подачи через сетку			
64	Техника прямой верхней подачи через сетку			
65	Игровые упражнения с мячом			
66	Техника отбивания мяча кулаком через сетку			
67	Техника прямого нападающего удара			
68	Совершенствование тактики освоенных игровых действий			
69	Учебная игра по правилам			
70	Учебная игра по правилам			
71	Учебная игра по правилам			
	<i>Знания о ФК</i>	1		
72	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека			
	<i>Гимнастика</i>	6		
73	Прыжки в скакалку			
74	Прыжки в скакалку в тройках			
75	Упражнения со скакалкой			
76	Тестирование виса на время.			
77	Тестирование подтягиваний и отжиманий.			
78	Тестирование наклона вперед из			

	положения стоя, сидя			
	<i>Знания о ФК</i>	1		
79	Техника и правила выполнения простейших приемов массажа.			
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8		
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание».			
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание».			
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание».			
83	Броски набивного мяча с места			
84	Броски набивного мяча с шага			
85	Техника прыжка в длину с разбега			
86	Техника прыжка в длину с разбега			
87	Прыжок в длину с разбега на результат			
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1		
88	Физкультминутки и их значение для профилактики утомления в условиях учебного процесса.			
	<i>Лёгкая атлетика</i>	12		
89	Метания мяча на дальность и заданное расстояние			
90	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель			
91	Тестирование метания мяча на дальность			
92	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей			
93	Бег с препятствиями			
94	Спорт и спортивная подготовка. ГТО.			
95	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек			
96	Тестирование бега на 60 м с высокого старта			



97	Промежуточная аттестация			
98	Индивидуальные режимы физической нагрузки			
99	Равномерный бег. Развитие выносливости			
100	Тестирование бега на 1000м			
	<i>Знания о ФК</i>	1		
101	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.			
	<i>Способы физкультурной деятельности</i>	1		
102	Самостоятельный выбор учащихся игр			

**Распределение учебных часов по разделам программы по физической культуре в 9 классе**

<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
Знания о физической культуре	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>1</b>
Способы физкультурной деятельности	<b>3</b>		<b>2</b>		<b>1</b>
Гимнастика с элементами акробатики	<b>24</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	
Легкая атлетика	<b>36</b>	<b>16</b>			<b>20</b>
Спортивные игры	<b>28</b>	<b>7</b>		<b>21</b>	
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре

### в 9 классе

№ п/п	Тема	Количество часов в разделе	Дата
	<b><i>Знания о ФК</i></b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура и олимпийское движение в России	1	
	<b><i>Лёгкая атлетика (совершенствование)</i></b>	2	
2	Техника спринтерского бега. Комплекс ГТО		
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег		
	<b><i>Знания о ФК</i></b>	1	
4	Олимпиада современности: странички истории		
	<b><i>Лёгкая атлетика (совершенствование)</i></b>	14	
5	Тестирование бега на 60м		
6	Челночный бег.		
7	Тестирование прыжка в длину с места		
8	Техника прыжка в длину с разбега		
9	Прыжок в длину с разбега на результат		
10	Техника метания мяча на дальность и заданное расстояние		
11	Техника метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
12	Тестирование метания мяча на дальность		
13	Техника прыжка в длину с разбега		
14	Прыжок в длину с разбега на результат		
15	Равномерный бег. Развитие выносливости		
16	Равномерный бег. Развитие выносливости		
17	Тестирование бега на 1000м		
18	Бег с препятствиями		
	<b><i>Знания о ФК</i></b>	1	
19	Инструктаж по Т.Б. при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры		
	<b><i>Баскетбол (совершенствование)</i></b>	6	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
21	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением		

22	Комбинации из элементов техники передвижений		
23	Техника вырывания и выбивания мяча, перехвата.		
24	Бросок мяча в кольцо с места		
25	Бросок мяча в кольцо после ведения		
	<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность</b>	1	
26	Коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления.		
	<b>Баскетбол (совершенствование)</b>	1	
27	Учебная игра по упрощенным правилам		
	<b>2четверть</b>		
	<b>Гимнастика</b>		
	<b>Знания о ФК</b>	1	
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Адаптивная физическая культура.		
	<b>Гимнастика (совершенствование)</b>	5	
29	Строевые упражнения. Висы		
30	Техника лазанья по канату в два приема.		
31	Техника лазанья по канату в два приема		
32	Тестирование подтягиваний на перекладине		
33	Стойка на голове, длинный кувырок с трех шагов. Равновесие, выпад, кувырок вперед.		
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	1	
34	Наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия.		
	<b>Гимнастика (совершенствование)</b>	13	
35	Стойка на голове и руках. Равновесие, выпад, кувырок вперед.		
36	Акробатические комбинации		
37	Тестирование подъёма туловища за 30с.		
38	Акробатические комбинации		
39	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя		
40	Упражнения в висе стоя и лёжа		
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках		
42	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках		
43	Упражнения на гимнастических брусках		

44	Строевые упражнения.		
45	Техника опорного прыжка согнув ноги, боком.		
46	Техника опорного прыжка согнув ноги, боком.		
47	Гимнастическая полоса препятствий		
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	1	
48	Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки.		
	<b>3 четверть</b>		
	<b>Спортивные игры</b>		
	<b>Знания о ФК</b>	2	
49	Инструктаж по Т.Б. при занятиях спортивными играми. Правила и организация избранной игры		
50	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при ушибах и травмах.		
	<b>Баскетбол</b> <b>(совершенствование)</b>	10	
51	Бросок мяча в кольцо с места		
52	Бросок мяча в кольцо после ведения		
53	Бросок мяча в кольцо с пассивным противодействием		
54	Техника перемещений, владения мячом		
55	Комбинации из освоенных элементов.		
56	Позиционное нападение, личная защита		
57	Позиционное нападение, личная защита		
58	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол		
59	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол		
60	Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол		
	<b>Волейбол</b> <b>(совершенствование)</b>	11	
61	Техника приема и передачи мяча после перемещения		
62	Техника приема и передачи мяча через сетку		
63	Техника прямой нижней подачи через сетку		
64	Техника прямой верхней подачи через сетку		
65	Игровые упражнения с мячом		
66	Техника отбивания мяча кулаком через сетку		
67	Техника прямого нападающего удара		
68	Совершенствование тактики освоенных игровых действий		
69	Учебная игра по правилам		

70	Учебная игра по правилам		
71	Учебная игра по правилам		
	<b>Знания о ФК</b>	1	
72	Профессионально – прикладная физическая подготовка		
	<b>Гимнастика (совершенствование)</b>	6	
73	Прыжки в скакалку		
74	Прыжки в скакалку в тройках		
75	Упражнения со скакалкой		
76	Тестирование виса на время.		
77	Тестирование подтягиваний и отжиманий.		
78	Тестирование наклона вперед из положения стоя, сидя		
	<b>Знания о ФК</b>	1	
79	Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг – концепция честного спорта.		
	<b>Лёгкая атлетика (совершенствование)</b>	8	
80	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
83	Броски набивного мяча с места (2-3 кг)		
84	Броски набивного мяча с шага		
85	Техника прыжка в длину с разбега		
86	Техника прыжка в длину с разбега		
87	Прыжок в длину с разбега на результат		
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1	
88	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	12	
89	Метания мяча на дальность и заданное расстояние		
90	Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель		
91	Тестирование метания мяча на дальность		
92	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей		
93	Бег с препятствиями		
94	Спринтерский бег		
95	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек		
96	Тестирование бега на 60 м с высокого старта		

97	Тестирование прыжка в длину с места.		
98	Равномерный бег. Развитие выносливости		
99	Равномерный бег. Развитие выносливости		
100	Тестирование бега на 1000м		
	<b><i>Знания о ФК</i></b>	1	
101	Психические процессы в обучении двигательным действиям		
	<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>	1	
102	Самостоятельный выбор учащихся игр		