


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 8  
г. Туймазы Муниципального района Туймазинский район Республики Башкортостан

Рассмотрено на  
заседании МО  
протокол № 1  
« 30 » 08 2019 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 З.А. Миннуллина  
« 30 » 08 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основное общее образование, базовый уровень  
5-9 классы

срок реализации программы – 5 лет

(Составлена на основании авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха  
« Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И.  
Ляха. 5-9 классы» в соответствии с требованиями Федерального государственного  
образовательного стандарта основного общего образования.)

Составитель программы:

учитель физической культуры Кучумова И.М.

2019год

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- с примерной программой по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2015год;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа составлена в соответствии с учебниками:

- Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.
- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю.

Рабочая программа рассчитана на пять лет обучения (по 2 ч. в неделю). Программы разработаны с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных и иных особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы:

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 и ощущение 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 в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей 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 лично-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 занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **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, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют 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);

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 получат 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**

6. 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;
- 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.

7. 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.

8. 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;

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

10. 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**

11. 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.

12. 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;
- 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.

13. 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**

### ***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;
- 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 ;
- 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, 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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Учебно-тематический план прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6	6
	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	7	7	7	7	7
1.6	Спортивные игры: Мини-футбол	4	4	4	4	4
1.7	Спортивные игры: Футбол	3	3	3	3	3
1.8	Плавание	2	2	2	2	2
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	5	5	5	5	5
2.2	Спортивные игры (волейбол)	5	5	5	5	5
2.3	упражнения культурно-этнической направленности: обрядовые и сюжетные игры, элементы национальной борьбы Курэш	2	2	2	2	2
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

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 учётом 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. 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<sup>1</sup>**

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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (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. Плавание. Вхождение в воду и*

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> 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)

### **Тематическое планирование по урокам**

№ п/п	Наименование разделов	Класс	
		5-9кл.	
		количество часов	№ урока
<b>1</b>	Основы знаний	В процессе урока	
<b>2</b>	Лёгкая атлетика	6	№ 1-6
<b>3</b>	Спортивные игры: Мини-футбол	4	№ 7-10
<b>4</b>	Спортивные игры: Баскетбол	10	№ 11-20
<b>5</b>	Спортивные игры: Волейбол	10	№ 21-30
<b>6</b>	<sup>3</sup> Лыжная подготовка	7	№ 31-37
<b>7</b>	Гимнастика, упражнения культурно-этнической направленности: обрядовые и сюжетные игры, элементы национальной борьбы Курэш	6	№40-45
		2	№ 38-39
<b>8</b>	Спортивные игры: Баскетбол	5	№ 46-50
<b>9</b>	Спортивные игры: Волейбол	5	№ 51-55
<b>10</b>	Легкая атлетика	8	№ 56-63
<b>11</b>	Спортивные игры: Футбол	3	№ 64-66
<b>12</b>	Плавание	2	№ 67-68
	Всего:	68	

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

<sup>3</sup> **Примечание:** в случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе спортивные игры.

<b>Тематическое планирование 5-7 классов</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>
<p><i>Страницы истории</i></p> <p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>
<p><i>Познай себя</i></p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>
<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг</p>
<p><i>Самоконтроль.</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>
<p><i>Первая помощь при травмах</i></p> <p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов ГТО</p>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>
<b>Легкая атлетика</b>
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>

**5 класс**

История легкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

**6 класс**

Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

**7 класс**

Высокий старт от 30 до 40 м.

Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60 м

**Овладение техникой длительного бега****5 класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

**6 класс**

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Бег на 1200 м

**7 класс**

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Бег на 1500 м

**Овладение техникой прыжка в длину****5 класс**

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега, с места

**6 класс**

Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега, с места

**7 класс**

Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега, с места

**Овладение техникой прыжка в высоту****5 класс**

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

**6 класс**

Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

**7 класс**

Процесс совершенствования прыжков в высоту

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность****5 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**6 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на



<p>дальность, в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 10 - 12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных исходных положений.</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>
<p><b>Основы знаний</b></p> <p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Техника выполнения физических упражнений</p>
<p><b>Освоение строевых упражнений</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>7 класс</b></p>

Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</b>  <b>5 - 7 классы</b></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах</p>
<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>  <b>5 - 7 классы</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастической стенке,</p>
<p><b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>  <b>5 - 7 класс</b></p>
<p><b>Освоение опорных прыжков</b>  <b>5 класс</b></p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 - 100 см).</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)</p>
<p><b>Освоение акробатических упражнений</b>  <b>5 класс</b></p> <p>Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>
<p><b>Развитие силовых способностей 5 - 7 классы</b></p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей 5 - 7 классы</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой</p>
<p><b>Развитие гибкости 5 - 7 классы</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>
<p><b>Упражнения культурно-этнической направленности: обрядовые и сюжетные игры башкир 5 - 7 классы</b></p>
<p><b>Знания о физической культуре 5 - 7 классы</b></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>

<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>
<p><b>Баскетбол</b></p>
<p><b>Характеристика вида спорта</b></p> <p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 - 6 классы</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Освоение ловли и передачи мяча 5 - 6 классы</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча 5 - 6 классы</b></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча 5 - 6 классы</b></p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м</p>
<p><b>5 - 6 классы</b></p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Перехват мяча</p>
<p><b>5 - 6 классы</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>

<p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>5 - 6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>
<p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>5 - 6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди".</p>
<p><b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>
<p><b>5 - 6 классы</b> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>
<p><b>7 класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>
<p><b>Волейбол</b></p>
<p><b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b> История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 5 - 7 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>
<p><b>Освоение техники приема и передач мяча 5 - 7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>
<p><b>5 класс</b> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
<p><b>Развитие координационных способностей 5 - 7 классы</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>
<p><b>Развитие выносливости 5 - 7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>

<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 5 - 7 классы</b></p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 - 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи 5 класс</b></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки</p> <p><b>6 - 7 классы</b></p> <p>То же через сетку</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара 5 - 7 классы</b></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>
<p><b>5 класс</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>6 - 7 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>
<p><b>5 класс</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6 - 7 классы</b></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций</p>
<p><b>5 - 7 классы</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>
<p><b>Футбол и мини-футбол</b></p>
<p><b>История футбола. Требования к технике безопасности</b></p> <p>Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.</p> <p>Правила техники безопасности</p>
<p><b>5 класс</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6 - 7 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>
<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без</p>

сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. <b>6 - 7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
<b>Овладение техникой ударов</b> <b>5 класс</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. <b>6 - 7 классы</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам
<b>5 - 7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
<b>5 - 6 классы</b> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>
История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности
<b>5 класс</b> Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. <b>6 класс</b> Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой" Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др. <b>7 класс</b> Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.
<b>5 - 7 классы</b> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
<b>Плавание</b>
<b>5 - 7 классы</b> <i>Теоретические сведения:</i> Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. <b>Рефераты и итоговые работы по темам на выбор из предложенных вариантов:</b> 1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса.

2. Названия упражнений и основные признаки техники плавания.
3. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.
4. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>
<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

<b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>
<b>8 - 9 классы</b>
<b>2 ч в неделю</b>
<b>Тематическое планирование</b>
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>
<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> <b>8 - 9 классы</b> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> <b>8 - 9 классы</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения
<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> <b>8 - 9 классы</b> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения
<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> <b>8 - 9 классы</b>

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом
<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i>
<b>8 - 9 классы</b> Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
<b>8 - 9 классы</b> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека
<b>8 - 9 классы</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах
<b>8 - 9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
<b>8 - 9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
<i>Олимпиады: странички истории</i>
<b>8 - 9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта Теоретические знания для выполнения нормативов ГТО
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>
<b>Баскетбол</b>
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>
<b>8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
<b>Освоение ловли и передач мяча 8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча
<b>Освоение техники ведения мяча 8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
<b>Овладение техникой бросков мяча 8 - 9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке
<b>Овладение техникой бросков мяча</b> <b>8 класс</b>



<p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование техники</p>
<p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Совершенствование техники</p>
<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>
<p><b>Футбол</b></p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>
<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).</p> <p>Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>
<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча</p>
<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники владения мячом</p>
<p><b>Волейбол</b></p>
<p><b>8 - 9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>
<p><b>Освоение техники приема и передач мяча</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>
<p><b>8 -9 класс</b></p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола</p>
<p><b>Развитие координационных способностей</b></p> <p><b>8 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9 класс</b></p>

Совершенствование координационных способностей
<b>Развитие координационных способностей</b> <b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости. <b>9 класс</b> Совершенствование выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей 8 - 9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей
<b>Освоение техники подачи</b> <b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. <b>9 класс</b> Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b> <b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9 класс</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
<b>8 - 9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
<b>8 - 9 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Гимнастика</b>
<b>Освоение строевых упражнений</b> <b>8 класс</b> Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. <b>9 класс</b>

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров 8-9 класс</b>
<b>Освоение опорных прыжков</b> <b>8 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см). <b>9 класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
<b>Освоение акробатических упражнений</b> <b>8 класс</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. <b>9 класс</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей
<b>8 - 9 классы</b> страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;
<b>8 - 9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
<b>Легкая атлетика</b>
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b> <b>8 класс</b> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. <b>9 класс</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей
<b>Овладение техникой прыжка в длину</b> <b>8 класс</b> Прыжки в длину с места и с 11 - 13 шагов разбега. <b>9 класс</b>

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину
<b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b>
<b>8 класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) (девушки - с расстояния 12 - 14 м, юноши - до 16 м).
<b>9 класс</b> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки - 12 - 14 м)
<b>8 класс</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.
<b>9 класс</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>
<b>8 класс</b> Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".
<b>9 класс</b> Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
<b>Упражнения культурно-этнической направленности</b>
Технико-тактические действия и правила, упражнения культурно-этнической направленности, сюжетные и обрядовые игры, элементы техники национального вида спорта Курэш
<b>Элементы единоборств Курэш</b>
<b>Краткая характеристика вида спорта 8 - 9 классы Курэш.</b> Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п.
<b>8 - 9 классы</b> Силовые упражнения и единоборства в парах
<b>8 - 9 классы</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние

занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
<b>8 - 9 классы</b> Упражнения в парах, подвижные игры
<b>Плавание</b>
<b>Основы знаний 8 - 9 классы</b> Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде
<b>Рефераты и итоговые работы</b> Дети ОВЗ по итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

## **Характеристика контрольно-измерительных материалов**

### **Критерии оценивания**

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за модуль за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

**II. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов** (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010г. с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках *(см. таблицы в приложении )*

## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>
- Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г. ( контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов)
- Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014).

### Учебники:

#### Пособия для учащихся:

- Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.
- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016.

#### Пособия для учителя:

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».

#### Сайты:

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.