****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 52» города Кирова**

*пр. Строителей, 44, Киров, 610021 т. 62-06-19, 62-25-35*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**(предметная область «*Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности*»)**

**7-9 класс**

***(68 часов)***

**на 2023 -2024 учебный год**

г. Киров

2023

**Планируемые результаты**

Рабочая программа составлена для  учащихся 7-9х классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю (68 часов в год). Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, рабочих  программ по физической культуре (Физическая культура, предметная линия учебников 5-9 классы, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2012 год) и рабочей программы для групп по медицинским показаниям (Физическая культура 5-9 классы, предметная линия учебника, автор: А.П. Матвеев, Москва, «Просвещение», 2012год). Рабочая программа по физической культуре в 7-х классах определяет содержание и организацию образовательного процесса, и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в  7-9х классах.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7-9 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7-9 классе  оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель  Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

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

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

***Демонстрировать уровень физической подготовленности***

***7 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| Бег 60 метров с высокого старта | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 11,2 | 10,4 | 9,8 |
| Челночный бег 3х10м | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| Прыжки в длину с места (см) | 170 | 185 | 200 | 155 | 170 | 190 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 90 | 98 | 105 | 105 | 112 | 120 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 15 | 18 | 20 | 14 | 17 | 19 |
| Наклон вперёд (см.) | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10 | 18 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 1 | 5 | 8 | 5 | 12 | 19 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 24 | 33 | 37 | 8 | 17 | 23 |
| Вис на перекладине | 20 | 25 | 30 | 8 | 15 | 27 |
| Бег 1000 м. | 4.03,0 | | | 4.48,0 | | |

***8 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| Челночный бег | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| Прыжки в длину с места (см) | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 100 | 105 | 130 | 50 | 80 | 125 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 16 | 19 | 21 | 15 | 18 | 20 |
| Наклон вперёд (см.) | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| Бег 1000 м. | 3.53,0 | | | 4.39,0 | | |
|  |  | | |  | | |

***9 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Бег 60 метров с высокого старта |  |  | 9,2 |  |  | 10,2 |
| Бег 200м |  |  | 30,3 |  |  | 35,1 |
| Челночный бег 3х10м | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-9,8 | 8,5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 110 | 115 | 120 | 60 | 90 | 130 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 17 | 20 | 22 | 16 | 19 | 21 |
| Наклон вперёд (см) | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа) | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |
| Бег 1000 м. | 3.44,0 | | | 4.31,0 | | |
| Кроссовый бег 2км | 8.55,0 | | | 10.20,0 | | |
| Передвижение на лыжах 2км | 16.30 | | | 21.0 | | |

**Тематический план (7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела,**  **темы** | **Кол-во часов** | **Содержание темы** | | **Требование к уровню подготовки учащихся** |
| I. | ***Знания о физической культуре - 4*** | | | | |
| 1. | История физической культуры | В ходе урока | Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении ОИ в СССР в 1980г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т.п.) | | ***Знать (понимать):***  -этапы развития ОД в СССР  - ОИ 1980г |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В ходе урока | Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности обучения двигательным действиям (этапность, повторность, вариативность). Основные правила обучения движениям: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. | | ***Знать (понимать):***  -особенности обучения технике выполняемого упражнения |
| 3. | Физическая культура человека | В ходе урока | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Занятия оздоровительной ходьбой и бегом, правила организации мест занятий, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Организация досуга средствами ФК. | | ***Знать (понимать):***  - о влиянии ФК на развитие личности человека |
| II. | ***Способы (двигательной) физкультурной деятельности - 3*** | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В ходе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз (эталонного образца), подбор подводящих упражнений. Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление. | | ***Уметь:***  - соблюдать правила личной гигиены  - выполнять анализ техники |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения. Еженедельное обновление комплексов утренней гимнастики и физкультминуток, самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | ***Уметь:***  - следит за показателями пульса во время тренировки и самостоятельных занятий |
| III. | ***Физическое совершенствование–61час*** | | | | |
|  | ***1.Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | 2 | | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового воспитания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнения для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | ***Уметь:***  - выполнять комплексы гимнастики для глаз, фигуры и правильной осанки |
| ***2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*** |  | |  |  |
| \*Гимнастика с основами акробатики | 8 | | Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!», выполнение команд на месте.  Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.  Упражнение на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (д). | ***Уметь:***  - выполнять строевые упражнения гимнастики в передвижении  - выполнять элементы снарядовой гимнастики |
| \*Лёгкая атлетика | 12 | | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег. Гладкий бег на учебные дистанции. | ***Уметь:***  - выполнять прыжок в высоту и длину  - правильно передавать эстафетную палочку |
| \*Лыжные гонки | 10 | | Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебной дистанции. | ***Уметь:***  - Передвигаться по лыжне, сочетая одновременныйдвухшажный с ранее изученными ходами |
| \*Спортивные игры | 26 | | **Баскетбол(12).**Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Технико – тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и из-за боковой линии. Игра по правилам.  **Волейбол(8).**Прямая верхняя подача через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия нападающего у сетки. Игра по правилам  **Мини-футбол(6).**Передачи мяча на месте. Игра после углового и вбрасывании мяча из аута. Игра по правилам | ***Уметь:***  - выполнять технические элементы спортивных игр с заданной ранее техникой |
|  | *3.* ***Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*** |  | |  |  |
|  | \*Гимнастика |  | | Мальчики и девочки: 1.из стойки «старт пловца» с наскока на два темповых кувырка вперед (со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360  2. прыжок через гимнастического козла.  3. Брусья: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание, сед на левом бедре, перемах сед на правом и соскок.  Девочки: 1. Наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, пермах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом влево (вправо) и перемахом в сед на правом (левом бедре), соскок с дохватом за нижнюю жердь. | ***Уметь:***  - выполнять элементы снарядовой гимнастики и вольные упражнения. Сдавать нормативы ГТО |
|  | \*Лёгкая атлетика |  | | Бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60м, 100м, 1500м – мальчики и 800м - девочки) | ***Уметь***  - выполнять повороты при беге. Сдавать нормативы ГТО |
|  | \*Лыжные гонки |  | | Коньковый ход. Передвижение коньковым ходом с чередованием. Спуски со склонов, с чередованием поворотов «плугом» и «упором». М – 3км, Д – 1,5км. | ***Уметь***  - выполнять торможение слалом. Сдавать нормативы ГТО |
|  | \*Спортивные игры |  | | **Баскетбол.**Ловля катящегося мяча на месте и в движении, передвижение защитника в индивидуальной защите, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо; взаимодействие в нападении. Игра  **Волейбол.**Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Тактико-технические действия при приеме; страховка нападающего. Игра  **Мини-футбол. Футбол.** Удар по мячу серединой подъема; остановка летящего мяча серединой подъема.Тактические действия при выполнении штрафного удара соперником; организация контратаки. Игра | ***Уметь:***  - играть командно и индивидуально |
|  | *4. Упражнения культурно-этнической направленности* | 5 | | Сюжетные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к сдаче нормативов ГТО | ***Уметь:***  - играть в «Лапта». Сдавать нормативы ГТО |
| **Итого** | | **68** | |  |  |

**Тематический план (8 класс).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела,**  **темы** | **Кол-во часов** | **Содержание темы** | | **Требование к уровню подготовки учащихся** |
| I. | ***Знания о физической культуре*** | | | | |
| 1. | ФК и спорт в современном обществе | В ходе урока | Основные направления развития ФК в обществе (физкультурно0оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации | | ***Знать (понимать):***  - основные направления развития ФК |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В ходе урока | Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. АФК как система оздоровительных занятий физ упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, всестороннего и гармонического совершенствования (на примере избранного вида спорта). Прикладное ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | | ***Знать (понимать):***  - о всестороннем и гармоничном воздействии ФК, АФК  - о роли регулярных тренировочных занятий |
| 3. | Физическая культура человека | В ходе урока | Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУ. Правила планирования трениров-х занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий ФУ. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий ФУ, простейшие приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание), на отдельных участках тела, принятие ванн и душа. | | ***Знать (понимать):***  - приемы самомассажа  - правила планирования самост-х занятий по спорт совершенствованию  - правила личной гигиены до и после занятия |
| II. | ***Способы (двигательной) физкультурной деятельности*** | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В ходе урока | Соблюдение ТБ и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной и прикладное ориентированной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.  Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятия). Наблюдение с использованием эталонного образа, нахождение ошибок и их исправление. Проведение восстановительных процедур. | | ***Уметь:***  - составлять план индив-х занятий  - проводить восстановительные процедуры |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | В ходе урока | Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по долям триместра прироста показателей физической подготовленности. Составление комплексов утренней гимнастики и их обновление. | | ***Уметь:***  - измерять ЧСС  - составлять комплексы УГ |
| III. | ***Физическое совершенствование*** | | | | |
|  | ***1.Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | 1 | | Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы УГ и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индивидуальные комплексы по регулированию массы тела. Индивидуальные комплексы АФК, подбираемы в соответствии с мед показаниями. | ***Уметь:***  - составлять комплексы УГ, ФМ, АФК с учетом индивидуальных показателей |
| ***2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*** |  | |  |  |
| \*Гимнастика с основами акробатики | 7 | | Длинные кувырки с разбега (слитно по 3-4). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Упражнение на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок с удержанием за жердь (юноши). Наскок в упор на НЖ, вис прогнувшись на НЖ с опорой ног на ВЖ, переход в упор на НЖ, махом назад соскок с поворотом, удерживаясь за жердь (девочки). | ***Уметь:***  - выполнять комбинацию на гимнастическом снаряде |
| \*Лёгкая атлетика | 8 | | Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, кроссовый бег), прыжковых (длина и высота) упражнениях. | ***Уметь:***  - выполнять прыжок в высоту «перекидной» и «перешагивание»  - прыжок в длину |
| \*Лыжные гонки | 12 | | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием ходов. | ***Уметь:*** |
| \*Спортивные игры | 40 | | **Баскетбол(18).**Технико – тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам  **Волейбол(13).**Технико – тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам  **Мини-футбол(9).**Технико – тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам. Удары по воротам, обводка соперника, остановка мяча различными способами, дриблинг | ***Уметь:***  - играть командно по всем правилам |
|  | *3.* ***Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*** |  | |  |  |
|  | \*Гимнастика | 7 | | Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация(М и Д): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360  Брусья: из упора на предплечьях подъем махом в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, махом внутрь соскок, рука на брусе(М); из упора стоя лицом внутрь на НЖ махом подъем переворотом назад, перехват в вис на НЖ хватом за ВЖ, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа на НЖ, круги одной ногой над НЖ, сед на бедре, соскок (Д)  Опорный прыжок через гимнастического коня (М и Д)осуществлять самостоятельную подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)» | ***Уметь:***  - выполнять комбинации спортивной гимнастики |
|  | \*Лёгкая атлетика | 8 | | Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции, бег с препятствиями, кроссовый бег, прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.  Марш-броски до 5км мальчики и 3км девочки  Прикладные упражнения (многоскоки, спрыгивания, равновесия, подъемы и спуски). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)» | ***Уметь***  - выполнять тройной прыжок |
|  | \*Лыжные гонки | 12 | | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного на другой. Прохождение на результат учебных дистанций. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне «(ГТО)» | ***Уметь*** |
|  | \*Спортивные игры | 40 | | **Баскетбол.** Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила соревнований. Ведение мяча с обводкой активного и пассивного соперника. Бросок мяча. Штрафной бросок. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра по правилам.  **Волейбол.** Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стоек игрока. Комбинации из освоенных элементов. Техника приема и передачи: передача сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подач: нижняя прямая и верхняя прямая. Техника нападающего удара. Тактика игры. Тактические действия. Овладение игрой. Учебная игра.  **Футбол, мини-футбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча: плечом в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч. Технико – тактические действия при игре в атаке и обороне. Отработка тактических игровых комбинаций: нападение быстрым прорывом, «восьмерка», заслон. Игра по правилам. | ***Уметь:***  - выполнять обводку  - приземлять летящий мяч  - отбирать мяч без нарушения правил |
|  | *4. Упражнения культурно-этнической направленности* | 1 | | «Лапта» и элементы городошного спорта | ***Уметь:***  - играть командно в лапту |
|  | **Итого** | **68** | |  |  |

**Тематический план (9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела,**  **темы** | **Кол-во часов** | **Содержание темы** | | **Требование к уровню подготовки учащихся** |
| I. | ***Знания о физической культуре*** | | | | |
| 1. | ФК и спорт в современном обществе | В ходе урока | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановление организма, виды и разнообразие туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | | ***Знать (понимать):***  - виды походов  - ТБ при проведении туристических походов |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В ходе урока | ЗОЖ, роль и значение ФК в его формировании. Вредные привычки и их влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий ФК в профилактике ВП. Индивидуальная система занятий ФК, выбор направленности, содержания и форм занятий, особенности планирования с учетом индивидуального образа жизни. Комплексный самоконтроль за ФР и ФП, функциональным состоянием организма. | | ***Знать (понимать):***  - ЗОЖ и его роль  - об индивидуальной профилактике ЗОЖ |
| 3. | Физическая культура человека | В ходе урока | Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий ФК и в условиях активного отдыха. | | ***Знать (понимать):***  - правила организации и планирования режим  - правила оказания доврачебной помощи |
| II. | ***Способы (двигательной) физкультурной деятельности*** | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В ходе урока | Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Планирование индивидуальной системы занятий ФК с учетом собственных интересов в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании.  Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т.п.). Соблюдение ТБ и оказание доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и травмах).  Последовательное выполнение всех частей занятий с личностно – ориентированным содержанием (согласно плану ИЗ). Наблюдение за режимами нагрузки (ЧСС) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. | | ***Уметь:***  - подготовиться и провести летний пеший туристический поход  - оказать доврачебную помощь (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и травмах) |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | В ходе урока | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей ФР и ФП; еженедельное обновление комплексов УГ и умение тестирование организма при помощи «клиностатическрй пробы» и «одномоментной пробы Летунова» | | ***Уметь:***  - выполнять тестирование организма |
| III. | ***Физическое совершенствование*** | | | | |
|  | ***1.Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |  | | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей ФР. Комплексы упражнений УГ, ФМ. Комплексы ДГ и ГдГ. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей ФР. Индивидуальные комплексы АФК. | ***Уметь:***  - комплексы УГ, ФМ, ДГ, ГдГ, для регулирования массы тела и комплексы АФК с учетом индивидуального ФР и показаниями врача. |
| ***2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*** |  | |  |  |
| \*Гимнастика с основами акробатики | 8 | | Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, их основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь (М и Д);  Брусья: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из ранее разученных элементов (М); из виса присев на НЖ толчком ног подъем в упор на ВЖ; гимнастическая комбинация, составленная из ранее разученных элементов (Д). | ***Уметь:***  - самостоятельно составить, а затем выполнить гимнастическую и акробатическую комбинацию |
| \*Лёгкая атлетика | 8 | | Спортивная ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60м с низкого старта, 1000м – девушки и 2000м – юноши. Кроссовый бег юноши – 3 км, девушки – 2км.  Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижение на руках в висе, лазанья и перелезания. | ***Уметь:***  - выполнять требования нормативов |
| \*Лыжные гонки | 12 | | Бесшажный ход. Передвижение поп пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных ибесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3км. | ***Уметь:***  - выполнять бесшажный ход  - выполнить норматив  - преодолевать крутые спуски |
| \*Спортивные игры | 36 | | **Баскетбол().**Технико-тактические действиянападения (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра по правилам  **Волейбол().**Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии, задней линии при приеме мяча от нижней подачи). Игра по правилам  **Мини-футбол().**Технико-тактические командные действия. Игра по правилам. Совершенствование техники финтов, игры головой, остановки мяча (различными способами), обыгрыша соперника и ударов | ***Уметь:***  - играть по правилам в команде |
|  | *3.* ***Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*** |  | |  |  |
|  | \*Гимнастика | 8 | | Совершенствование техники ранее изученных ФУ. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимн и акр комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | ***Уметь:***  - составлять комбинации исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). |
|  | \*Лёгкая атлетика | 8 | | Совершенствование техники ранее изученных ФУ на результат. Выполнение 2-3 упражнений по выбору учащихся, в условиях приближенных к соревновательным. Выполнение прикладных упражнений.Подготовка, к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | ***Уметь***  - преодолевать полосу препятствий |
|  | \*Лыжные гонки | 12 | | Преодоление крутых подъемов бегом с произвольной техникой. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Нормативные дистанции 5км – мальчики и 3км – девочки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | ***Уметь***  - преодоление крутых подъемов бегом с произвольной техникой |
|  | \*Спортивные игры | 36 | | **Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях. Командные действия в защите и нападении. Игра в соревновательной деятельности.  **Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях. Командные действия в защите и нападении. Игра в соревновательной деятельности.  **Мини-футбол.** Совершенствование индивидуальной техники,в ранее изученных упражнениях. Командные действия в защите и нападении. Игра в соревновательной деятельности. | ***Уметь:***  - играть в команде с участием в квалификационных соревнованиях. |
|  | *4. Упражнения культурно-этнической направленности* | *4* | | Элементы единоборства Дзюдо | ***Уметь:*** совершать оборонительные действия в условиях нападения. |
| **Итого** | | **68** | |  |  |

**Список учебно-методической литературы:**

Учебно-методический комплект **7 класс**

Физическая культура. 6–7 классы / под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2012)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М.,

2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Поурочные разработки по физической культуре 5-9кл  Ковалько В.И. «Вако» Москва 2013

«Твой олимпийский учебник», под редакц. В.С Родиченко - Москва, Советский спорт, 2012

Патрикеев А.Ю   «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П. Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2012

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014

**8 класс**

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классов\ рук. В.И. Лях\. – М.: Просвещение, 2007.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2008.

Аров В.С. Физкультура. 7, 8, 9 кл. Волгоград: Учитель. АСТ, 2003.

Ворсина Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. Пособие/ Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288с.

М.Я. Виленский и др. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение, 2007.

**9 класс**

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классов\ рук. В.И. Лях\. – М.: Просвещение, 2007.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2008.

Аров В.С. Физкультура. 7, 8, 9кл. Волгоград: Учитель. АСТ, 2003.

Ворсина Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены: Учеб. Пособие/ Г.Л. Ворсина, В.Н.Калюнов. – Мн.: Тесей, 2005. – 288с.