

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОРТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на  
Педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.А. Трубинская  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. Директора  
\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Ненаших  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 7-9 классов на уровне**  
**основного общего образования**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта  
основного общего образования и  
Федеральной рабочей программы  
основного общего образования по  
предмету «Физическая культура»

Составитель:

Юрченко А.В.

Учитель физической культуры

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Федеральной рабочей программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

**Цель:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный план школы предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» 7-9 классы 68 часов ( 2 часа в неделю ).

**Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования теоретической части и сдачи контрольных нормативов**

Распределение количества часов по разделам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) в классах				
		5 кл	6 кл	7 кл	8кл	9кл
1	Лёгкая атлетика.	8	8	8	10	10
2	Спортивные игры. Баскетбол.	10	10	10	10	10
3	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14	14	10	10
4	Лыжные гонки.	12	12	8	8	6
5	Спортивные игры. Волейбол.	8	8	12	14	16
6	Лёгкая атлетика.	10	10	10	10	10
7	Спортивные игры. Футбол.	6	6	6	6	6
	<b>Итого.</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры.**

#### **Олимпийские игры древности.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

#### **Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

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

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ урока		Дата		Раздел
№ п/п	В разделе	По плану	Фактически	Тема в разделе
<b>Легкая атлетика-8 часов.</b>				
1	1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.История физической культуры.
2	2			Обучение технике бега с высокого старта.Стартовый разгон
3	3			Обучение технике челночного бега.Челночный бег 3/10 метров
4	4			Овладение техникой прыжков в длину с разбега .Олимпийские игры древности.
5	5			Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.
6	6			Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
7	7			Овладение техникой прыжков в высоту.Развитие выносливости..
8	8			Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.Знание о физической культуре.
<b>Спортивные игры. Баскетбол-10часов.</b>				
9	1			Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. История баскетбола.
10	2			Совершенствование техники передачи мяча. Мини-баскетбол.
11	3			Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок.
12	4			Упражнения на формирование силы.Развитие силы.
13	5			Совершенствование техники ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.
14	6			Совершенствование техники элементов игры «Баскетбол»
15	7			Совершенствование техники прыжков через скакалку.Развитие прыгучести.
16	8			Совершенствование техники бросков мяча в кольцо.Штрафной бросок.
17	9			Зачет. Бросок баскетбольного мяча на точность.Физическая культура человека
18	10			Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.
<b>Гимнастика с элементами акробатики -14 часов.</b>				
19	1			Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.
20	2			Совершенствование строевых упражнений.Личная гигиена.
21	3			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
22	4			Освоение общеразвивающих упражнений

				с предметами .
23	5			Освоение и совершенствование висов и упоров.
24	6			Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.
25	7			Зачет.Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.
26	8			Освоение акробатических упражнений.
27	9			Совершенствование акробатических упражнений.
28	10			Совершенствование акробатических упражнений.Овладение организаторскими умениями.
29	11			Развитие координационных способностей.
30	12			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.Первая помощь и самопомощь.
31	13			Развитие скоростно-силовых способностей.
32	14			Развитие гибкости.
<b>Лыжная подготовка- 8 часов.</b>				
33	1			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта
34	2			Изучение техники попеременного двушажного хода.
35	3			Совершенствование техники попеременного двушажного хода.
36	4			Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».
37	5			Освоение техники одновременного бесшажного хода.
38	6			Зачет.Техника одновременного бесшажного хода. Самонаблюдение и самоконтроль.
39	7			Выполнения техники лыжных ходов.
40	8			Совершенствование техники лыжных ходов.
<b>Спортивные игры. Футбол-6 часов.</b>				
41	1			Техника безопасности на уроках футбола.История футбола.
42	2			Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
43	3			Закрепление техники владения мячом.
44	4			Совершенствование техники перемещений, владения мячом.
45	5			Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Зачет.Комбинация из освоенных элементов.
46	6			Освоение тактики игры. Мини-футбол.

<b>Легкая атлетика-10 часов.</b>				
47	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.
48	2			Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагиванием».
49	3			Тестирование. Закрепление техники прыжка в высоту на результат.
50	4			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
51	5			Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.
52	6			Развитие скоростных способностей.
53	7			Совершенствование, прыжок в длину с разбега. Техника метания малого мяча.
54	8			Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.
55	9			Зачет. Метание малого мяча на результат. Игра- «Борьба за флаг»
56	10			Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.
<b>Спортивные игры. Волейбол- 12 часов.</b>				
57	1			Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..
58	2			Овладение техникой передвижений , остановок поворотов и стоек.
59	3			Освоение техники прямого нападающего удара.
60	4			Совершенствование техники приема и передача мяча.
61	5			Совершенствование техники нижней прямой подачи.
62	6			Зачет. Техника нижней прямой подачи.
63	7			Совершенствование верхнего приема мяча.
64	8			Совершенствование техники приема и передача мяча.
65				Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.
66				Совершенствование нижнего приема мяча.
67				Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча.
68				Учебная игра. Волейбол.

№ урока		Дата		Раздел
№ п/п	В разделе	По плану	Фактически	Тема в разделе
<b>Легкая атлетика-10 часов.</b>				
1	1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.
2	2			Совершенствование техники бега с высокого старта. Стартовый разгон
3	3			Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3/10 метров
4	4			Овладение техникой прыжков в длину с разбега .Олимпийские игры древности.
5	5			Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.
6	6			Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.
7	7			Овладение техникой прыжков в высоту.Развитие выносливости..
8	8			Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.Знание о физической культуре.
9	9			Совершенствование техники прыжков в высоту, способ «ножницы»
10	10			Совершенствование техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
<b>Спортивные игры. Баскетбол-10часов.</b>				
11	1			Совершенствование техники ловли мяча двумя руками. История баскетбола.
12	2			Совершенствование техники передачи мяча. Мини-баскетбол.
13	3			Совершенствование техники ведения мяча. Штрафной бросок.
14	4			Упражнения на формирование силы.Развитие силы.
15	5			Зачет.Техника ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.
16	6			Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»
17	7			Совершенствование техники прыжков через скакалку.Развитие прыгучести.
18	8			Зачет.Техника бросков мяча в кольцо.Штрафной бросок.
19	9			Совершенствование техники бросков баскетбольного мяча на точность.Физическая культура человека
20	10			Тактика игры Баскетбол
<b>Гимнастика с элементами акробатики -10 часов.</b>				
21	1			Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.
22	2			Освоение строевых упражнений.Личная

				гигиена.
23	3			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
24	4			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами .
25	5			Освоение и совершенствование висов и упоров.
26	6			Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.
27	7			Зачет.Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.
28	8			Освоение акробатических упражнений.
29	9			Совершенствование акробатических упражнений.
30	10			Совершенствование акробатических упражнений.Овладение организаторскими умениями.
<b>Лыжная подготовка- 8 часов.</b>				
31	1			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта
32	2			Изучение техники попеременного двухшажного хода.
33	3			Освоение техники попеременного двухшажного хода.
34	4			Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».
35	5			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
36	6			Техника одновременного бесшажного хода. Самонаблюдение и самоконтроль.
37	7			Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
38	8			Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
<b>Спортивные игры. Футбол-6 часов.</b>				
39	1			Техника безопасности на уроках футбола.История футбола.
40	2			Овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
41	3			Закрепление техники владения мячом.
42	4			Зачет.Техника перемещений, владения мячом.
43	5			Освоение ударов по мячу и остановка мяча.Комбинация из освоенных элементов.
44	6			Освоение тактики игры. Мини-футбол.
<b>Легкая атлетика-10 часов.</b>				
45	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.

46	2			Совершенствование техник прыжка в высоту способом «Перешагиванием».
47	3			Тестирование. Закрепление техники прыжка в высоту на результат.
48	4			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
49	5			Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.
50	6			Развитие скоростных способностей.
51	7			Совершенствование, прыжок в длину с разбега. Техника метания малого мяча.
52	8			Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.
53	9			Метание малого мяча на результат. Игра-«Борьба за флаг»
54	10			Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.
<b>Спортивные игры. Волейбол- 14 часов.</b>				
55	1			Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола.
56	2			Совершенствование техники передвижений , остановок поворотов и стоек.
57	3			Совершенствование техники прямого нападающего удара.
58	4			Совершенствование техники приема и передача мяча.
59	5			Совершенствование техники нижней прямой подачи.
60	6			Совершенствование техники нижней прямой подачи.
61	7			Зачет. Техника нижней прямой подачи.
62	8			Совершенствование техники приема и передача мяча.
63	9			Совершенствование техники приема и передача мяча.
64	10			Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.
65	11			Совершенствование техники верхней прямой подачи.
66	12			Совершенствование техники верхней прямой подачи.
67	13			Совершенствование техники прямого нападающего удара.
68	14			Совершенствование техники прямого нападающего удара.

№ урока		Дата		Раздел
№ п/п	В разделе	По плану	Фактически	Тема в разделе
<b>Легкая атлетика-10 часов.</b>				
1	1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.История физической культуры.
2	2			Обучение технике бега с высокого старта.Стартовый разгон
3	3			Совершенствованиетехники челночного бега. Челночный бег 4/10 метров
4	4			Совершенствование техники прыжков в длину с разбега .Олимпийские игры древности.
5	5			Зачет.Техника прыжков в длину с разбега. Режим дня и его основное содержание.
6	6			Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.
7	7			Совершенствованиетехники прыжков в высоту.Развитие выносливости..
8	8			Развитие выносливости. Бег на 1000 метров.Знание о физической культуре.
9	9			Зачет.Техника прыжков в высоту, способ «ножницы»
10	10			Совершенствование техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
<b>Спортивные игры. Баскетбол-10часов.</b>				
11	1			Совершенствованиетехники ловли мяча двумя руками. История баскетбола.
12	2			Совершенствованиетехники передачи мяча. Мини-баскетбол.
13	3			Совершенствованиетехники ведения мяча. Штрафной бросок.
14	4			Упражнения на формирование силы.Развитие силы.
15	5			Зачет. Техника ведения мяча, передача мяча. Стрит-бол.
16	6			Совершенствованиетехники элементов игры «Баскетбол»
17	7			Совершенствованиетехники прыжков через скакалку.Развитие прыгучести.
18	8			Зачет. Техника бросков мяча в кольцо.Штрафной бросок.
19	9			Совершенствованиетехники бросков баскетбольного мяча на точность.Физическая культура человека
20	10			Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.
<b>Гимнастика с элементами акробатики -10 часов.</b>				
21	1			Техника безопасности на уроках

				гимнастики. История гимнастики.
22	2			Совершенствование строевых упражнений. Личная гигиена.
23	3			Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.
24	4			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами .
25	5			Освоение и совершенствование висов и упоров.
26	6			Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.
27	7			Зачет. Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке.
28	8			Совершенствование акробатических упражнений.
29	9			Совершенствование акробатических упражнений.
30	10			Зачет. Акробатические упражнения. Овладение организаторскими умениями.
<b>Лыжная подготовка- 6 часов.</b>				
31	1			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта
32	2			Изучение техники попеременного двушажного хода.
33	3			Совершенствование техники попеременного двушажного хода.
34	4			Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».
35	5			Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
36	6			Техника одновременного бесшажного хода. Самонаблюдение и самоконтроль.
<b>Спортивные игры. Футбол-6 часов.</b>				
37	1			Техника безопасности на уроках футбола. История футбола.
38	2			Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
39	3			Зачет. Техника владения мячом.
40	4			Совершенствование техники перемещений, владения мячом.
41	5			Освоение ударов по мячу и остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов.
42	6			Освоение тактики игры. Мини-футбол.
<b>Легкая атлетика-10 часов.</b>				
43	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту.

44	2			Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагиванием».
45	3			Тестирование. Закрепление техники прыжка в высоту на результат.
46	4			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.
47	5			Техника прыжка в длину с разбега. челночный бег 3x10 м на результат.
48	6			Развитие скоростных способностей.
49	7			Совершенствование, прыжок в длину с разбега. Техника метания малого мяча.
50	8			Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.
51	9			Метание малого мяча на результат. Игра-«Борьба за флаг»
52	10			Развитие выносливости. Бег 1000 м б/у времени.
<b>Спортивные игры. Волейбол- 16 часов.</b>				
53	1			Правила техники безопасности на уроках волейбола. История игры волейбола..
54	2			Совершенствование техники передвижений , остановок поворотов и стоек.
55	3			Совершенствование техники прямого нападающего удара.
56	4			Совершенствование техники приема и передача мяча.
57	5			Зачет. Техника нижней прямой подачи.
58	6			Совершенствование техники нижней прямой подачи.
59	7			Совершенствование техники нижней прямой подачи.
60	8			Совершенствование техники приема и передача мяча.
61	9			Совершенствование техники приема и передача мяча.
62	10			Совершенствование техники верхней прямой подачи.
63	11			Совершенствование техники верхней прямой подачи.
64	12			Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.
65	13			Совершенствование техники прямого нападающего удара.
66	14			Зачет. Техника прямого нападающего удара.
67	15			Учебная игра, волейбол.
68	16			Учебная игра, волейбол.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- 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 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.

**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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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);

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Личностные, метапредметные и предметные и результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- Ориентируется в системе моральных норм и ценностей;
- Ставит конкретные вопросы для понимания проблем при работе в разновозрастной группе;
- Участвует в диалоге, выражая своё собственное мнение по конкретному вопросу;
- Контролирует своё поведение в обществе, группе;
- Даёт положительную или отрицательную оценку своему поступку через объяснение создавшейся ситуации.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

- Связывать задачи для осуществления цели;
- Разбивать новый учебный материал на ориентиры или части, анализировать по предложенному алгоритму учителем;
- Находят с помощью учителя пути достижения целей;
- Предлагают с помощью учителя два пути достижения целей;
- Классифицировать цели по значимости;
- Выбирать задания, выполнимые в указанные промежутки времени;
- Выбирать из предложенных в группе вариантов решения проблемной ситуации;

- Соотносить констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия;
- Находить недостающие элементы для оценки правильности выполнения действий;
- Убеждать в правильности;
- Критиковать;
- Подбирать с помощью учителя модели будущих событий и развития процесса.

#### **Познавательные УУД**

- Предлагают свою формулировку понятия на основе опоры, алгоритма;
- Выбирают основания и критерии для сравнения, сериации (упорядочение по признаку), классификации объектов с помощью учителя;
- Различают основную и второстепенную информацию; понимают и дают адекватную оценку языку средств массовой информации;
- Подбирает основания и критерии для сравнения, сериации и классификации из предложенных;
- Вычленяет части из целого под руководством учителя;
- Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть интернет);
- Моделировать различные отношения между объектами окружающего мира;
- Подбирать несколько способов решения задач.

#### **Коммуникативные УУД**

- Принимать решение;
- Высказывать суждение;
- Добывать;
- Интересоваться;
- Выражать готовность к обсуждению;
- Интересоваться;
- Устанавливать;
- Сравнить;
- Выражать готовность к обсуждению;
- Добывать недостающую информацию, представлять конкретное содержание, интересоваться чужим мнением и высказывать своё; устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать вывод;
- Интересоваться чужим мнением и высказывать своё; устанавливать и сравнивать разные точки зрения, выразить готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой) позиции;
- Рассуждать;
- Соотносить;
- Уметь точно выражать свои мысли и чувства в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- Идентифицировать совершаемые действия в речи;
- Сотрудничать в поиске информации с учителем;
- Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы;
- Выделять главные моменты своей и чужой деятельности как целого;
- Анализировать способы и средства выполнения задачи, свою деятельность, недостающие способы деятельности;

- Соотносить свои действия и действия партнёра (взаимоконтроль), анализировать, осуществлять коррекцию, оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- Устанавливать рабочие отношения в парах, парах сменного состава, эффективно работать в группе (распределение ролей, производить замену). Создают алгоритм действия самостоятельно;
- Выявлять задавать наиболее значимые для сотрудничества с партнёром вопросы на выявление главных моментов своей и чужой деятельности как целого;

### **Предметные результаты:**

- 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.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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;

Описание учебно-материального и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Федеральная рабочая программа основного общего образования по предмету «Физическая культура»		
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;
<b>2</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a>
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками,

			микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных)
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	<b><i>Гимнастика</i></b>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
4.9	Штанги тренировочные	Г	
4.10	Гантели наборные	Г	
4.11	Коврик гимнастический	Г	
4.12	Маты гимнастические	Г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	К	
4.15	Скакалка гимнастическая	К	
4.16	Мяч малый (мягкий)	К	
4.17	Палка гимнастическая	К	
4.18	Обруч гимнастический	К	
	<b><i>Лёгкая атлетика</i></b>		
4.19	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.20	Стойки для прыжков в высоту	Д	
4.21	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
4.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	<b><i>Спортивные игры</i></b>		
4.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.26	Мячи баскетбольные	Г	
4.27	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.28	Стойки волейбольные универсальные	Д	

4.29	Сетка волейбольная	Д	
4.30	Мячи волейбольные	Г	
4.31	Ворота для мини-футбола	Д	
4.32	Мячи футбольные	Г	
4.33	Насос для накачивания мячей	Д	
4.34	Палатки туристические (двухместные)	Г	
4.35	Рюкзаки туристические	Д	
4.36	Комплект туристический бивуачный	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
4.37	Секундомер	Г	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
4.38	Аптечка медицинская	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (с гимнастическими скамейками)
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья.
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры

## ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усреднённых учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 7-9 классов традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

### Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности.
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ▲ обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- ▲ география - туризм, выживание в природе;
- ▲ химия - процессы дыхания;
- ▲ физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

- ▲ история - история Олимпийских игр, история спорта;
- ▲ математика - расстояние, скорость;
- ▲ биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;