

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА
№ 167" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА № 167" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
Дата: 2025.09.30 16:10:29 +04'00'

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на
заседании МО учителей
прикладных предметов
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.
Председатель МО учителей
прикладных предметов
Н. В. Бенеке

Проверено:
Зам.директора по УВР
А. П. Прибыткина
28.08.2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ Школы № 167
г. о. Самара И. В. Микотина
приказ № 300-од
от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

(9 класс в 2025 – 2026 у.г.)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа курса «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам обучающихся», ООП ООО МБОУ Школы №167 г. о. Самара, авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2019, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2019.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. / Под ред. Ляха В. И. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2020.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; -обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие

волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения 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 нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-

оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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 пере движений;
- 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 и др.) 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.

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 нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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.

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 нравственной культуры:

- 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.

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, аргументировано 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

•

• Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
	- 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	- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

	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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
--	--	--

2. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	-формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку; - осваивать техники высокого старта; - изучать упражнения в движении; - изучать и осваивать технику метания мяча в цель, на дальность; - продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут; -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль; - продолжать закреплению навыков при выполнении прыжков в длину с разбега; - изучать и закреплять навыки при выполнении прыжков в высоту; - формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; - формировать представление учащихся о личной гигиене; - формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут; - контролировать технику выполнения специальных беговых упражнений; -формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки. - формировать представление о пользе ОРУ с предметами; - шестиминутный бег с равномерной скоростью; - совершенствованию бега с равномерной скоростью.	- выполнять упражнения в движении; - выполнять прыжки с разбега и с места; - продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега и метание мяча; - технике бега с равномерной скоростью 4 минуты; - продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча; - совершенствовать навыки при метании мяча; - выполнять прыжки с разбега; - формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие; -выполнять прыжки в длину с места; -выполнять прыжок в длину с места; - выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры; -бежать челночный бег 3х10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом; - пробегать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью; - пробегать челночный бег 3х10 максимальной скоростью.
3. Волейбол	- 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; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - играть в волейбол по упрощенным правилам; - применять навыки и умения	- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - 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; - самоконтролю и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки; -применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения

	при выполнении пройденного материала; - выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении - контроль техники.	вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. Подача с 3-6 м. от сетки; - выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. Соблюдение правил и техники игры в пионербол.
4. Гимнастика	- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад; - формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки; - выполнять ОРУ с предметами. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.	- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между; - развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
5. Баскетбол	- корректировать технику исполнения упражнений в движении. Дозировка нагрузки при беге с равномерной скоростью; - продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; - стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; - играть по упрощенным правилам игры; - правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми.	- учебной игра в баскетбол 5х5; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - ловить и передавать мяч с перемещением; - бросок мяча одной рукой с места по кольцу; - 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; - разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу; - 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;
6. Лыжная	- выполнять спуски и торможения на	- определять признаки положительного

подготовка	лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - 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.	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 обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
------------	--	--

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
	- 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	- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

	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,	-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; -выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
--	--	---

	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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
2. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	- формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; - закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку; - осваивать техники высокого старта; - изучать упражнения в движении; - изучать и осваивать технику метания мяча в цель, на дальность; - продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут; - закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль; - продолжать закреплению навыков при выполнении прыжков в длину с разбега; - изучать и закреплять навыки при выполнении прыжков в высоту; - формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; - формировать представление учащихся о личной гигиене; - формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут; - контролировать технику выполнения специальных беговых упражнений; - формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки. - формировать представление о пользе ОРУ с предметами; - шестиминутный бег с равномерной скоростью; - совершенствованию бега с	- выполнять упражнения в движении; - выполнять прыжки с разбега и с места; - продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега и метание мяча; - технике бега с равномерной скоростью 4 минуты; - продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча; - совершенствовать навыки при метании мяча; - выполнять прыжки с разбега; - формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие; - выполнять прыжки в длину с места; - выполнять прыжок в длину с места; - выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры; - бежать челночный бег 3х10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом; - пробегать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью; - пробегать челночный бег 3х10 максимальной скоростью.

	равномерной скоростью.	
3. Волейбол	- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках 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; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - играть в волейбол по упрощенным правилам; - применять навыки и умения при выполнении пройденного материала; - выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении - контроль техники.	- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - 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; - самоконтроль и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки; - применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. Подача с 3-6 м. от сетки; - выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. Соблюдение правил и техники игры в пионербол.
4. Гимнастика	- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад; - формировать представления о	- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между; - развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

	правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки; - выполнять ОРУ с предметами. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.	- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
5. Баскетбол	- корректировать технику исполнения упражнений в движении. Дозировка нагрузки при беге с равномерной скоростью; - продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; - стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; - играть по упрощенным правилам игры; - правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми.	- учебной игра в баскетбол 5х5; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - ловить и передавать мяч с перемещением; - бросок мяча одной рукой с места по кольцу; - 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; - разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу; - 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;
6. Лыжная подготовка	- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - 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	- 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 обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

	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.	
--	--	--

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Название курса	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физическая культура	102 часа	102 часа	102 часа	102 часа	102 часа
ИТОГО:	510 часов				

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

Знания о физической культуре.(Знания даются в течении года на уроках в виде отступлений)

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр. И олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье. Роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и

правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий и выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

- **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад из упора присев, стойка на лопатках в полушпагате. Ритмическая гимнастика. Прыжок ноги врозь и в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт, бег на короткие и длинные дистанции. Л/а упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуск в основной, низкой и высокой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

Спортивные игры. Баскетбол: Ловля и передача двумя от груди. Ведение

мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Волейбол: Прямая нижняя подача. Прием мяча и передача снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.

Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

6 класс

Знания о физической культуре. (Знания даются в течении года на уроках в виде отступлений)

Возрождение Олимпийского движения, Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные правила развития физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Способы самостоятельной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой : оценка эффективности занятий физической культурой, соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий и выборе инвентаря.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

Виды двигательной деятельности:

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке (девочки), упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, спринтерский бег, гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах, торможение и повороты на лыжах.

Баскетбол: основные правила игры, техника передвижения в стойке баскетболиста, техника остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника ведения мяча с изменением направления движения, техника броска

в корзину двумя руками снизу после ведения.

Волейбол: основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Техника приема и передачи мяча. Передачи мяча в разные зоны площадки. Тактические действия.

Футбол: основные правила игры в футбол, техника ведения мяча с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое направление. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

7 класс

Знания о физической культуре. (Знания даются в течении года на уроках в виде отступлений)

Олимпийского движение в России, основные этапы его развития. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели .Основные правила развития физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Способы самостоятельной деятельности -6 часов.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Способы выполнения и устранения в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Виды двигательной деятельности:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке (девочки), упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату. Ритмическая гимнастика. Упражнения с прикладной направленностью.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Техника спринтерского бега, гладкий равномерный бег. Техника эстафетного бега. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание». Метание малого мяча по летящему мячу , по мишени.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, чередование лыжных ходов. торможение упором и повороты переступанием на лыжах подъем «лесенкой».

Баскетбол: основные правила игры, техника передвижения в стойке баскетболиста, техника остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника ведения мяча с изменением направления

движения, техника броска в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска в корзину двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста. Игра в баскетбол.

Волейбол: основные правила игры в волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча. техника верхней прямой подачи. Передачи мяча в разные зоны площадки. Техничко- тактические действия. Игра в волейбол.

Футбол: основные правила игры в футбол, Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое направление. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.

8 класс

Знания о физической культуре. (Знания даются в течении года на уроках в виде отступлений)

Олимпийского движение в России, основные этапы его развития. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели .Основные правила развития физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования

Способы самостоятельной деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Способы выполнения и устранения в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Виды двигательной деятельности:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке (девочки), упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату. Ритмическая гимнастика. Упражнения с прикладной направленностью.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Техника спринтерского бега, гладкий равномерный бег. Техника эстафетного бега. Прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание». Метание малого мяча по летящему мячу , по мишени.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, чередование лыжных ходов. торможение упором и повороты переступанием на лыжах подъем «лесенкой».

Баскетбол: основные правила игры, техника передвижения в стойке баскетболиста, техника остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника ведения мяча с изменением направления

движения, техника броска в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Техника броска в корзину двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия

баскетболиста. Игра в баскетбол.

Волейбол: основные правила игры в волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

техника верхней прямой подачи. Передачи мяча в разные зоны площадки. Технико- тактические действия. Игра в волейбол.

Футбол: основные правила игры в футбол, Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в

разных направлениях на большое направление. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.

9 класс

Знания о физической культуре. (Знания даются в течении года на уроках в виде отступлений)

Олимпийского движение в России, основные этапы его развития. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.

Основные правила развития физических качеств. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования

Способы самостоятельной деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Способы выполнения и устранения в технике выполнения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование.

Виды двигательной деятельности:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке

(девочки), упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине. Лазание по канату. Ритмическая гимнастика. Упражнения с прикладной направленностью.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Техника спринтерского бега, гладкий равномерный бег. Техника эстафетного бега. Прыжковые упражнения,

прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание». Метание малого мяча по летящему мячу, по мишени.

Лыжные гонки: Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, чередование лыжных ходов. торможение упором и повороты переступанием на лыжах подъем «лесенкой».

Баскетбол: основные правила игры, техника передвижения в стойке баскетболиста, техника остановки двумя шагами.

Техника остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола.

Техника ведения мяча с изменением направления

движения, техника броска в корзину двумя руками снизу после ведения.

Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.

Техника броска в корзину двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке.

Технико-тактические действия

баскетболиста. Игра в баскетбол.

Волейбол: основные правила игры в волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приема и передачи мяча. техника верхней прямой подачи. Передачи мяча в разные зоны площадки. Технико-тактические действия. Игра в волейбол.

Футбол: основные правила игры в футбол, Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое направление. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	ИТОГО (количество часов)
Количество часов						
Знание о Физической культуре	2	4	4	4	4	18
Способы самостоятельной деятельности	6	6	6	6	6	30
Физическое совершенствование	94	92	92	92	92	462
ИТОГО	102	102	102	102	102	510