

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с.Швариха  
Нолинского района Кировской области

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № 1,  
от «25» 08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ООШ с.Швариха  
/Кочкин А.В./  
приказ № 59/00Ш  
от «28» 08.2023 г.



Рабочая программа по предмету «Физическая культура»  
(предметная область «Физическая культура  
и основы безопасности жизнедеятельности»)  
для 7-9 классов на 2023–2024 учебный год

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Варанкин А.В.

с.Швариха  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и УМК Рабочая программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И Ляха. 5–9 классы», учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных программ отводится из расчёта 2 ч в неделю с 7 по 9 класс.

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7-9 классах

#### *1.1. Личностные результаты*

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 3) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 4) воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 5) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 6) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 7) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 8) готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 9) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 10) участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 11) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 12) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 13) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 14) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### *1.2. Метапредметные результаты*

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения цели, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 7) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***1.3 Предметные результаты***

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- 4) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 5) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- 6) формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 7) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 8) овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из

базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

9) расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2. Содержание учебной программы**

### **2.1. Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры:***

- Олимпийский игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения;
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристических походов.
- Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

#### ***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.
- Здоровье и здоровый образ жизни, допинг, концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Физическая культура человека***

- Режим дня и его основное содержание.
- Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Восстановительный массаж, проведение банных процедур.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **2.2. 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 и физкультпауз.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- организация досуга средствами физической культуры.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **2. 3.Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей физической культуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***

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

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях(мальчики); упражнения на разновысоких брусьях(девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики:** Развитие гибкости, координации 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

**Футбол :** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование 7-9 классы

<i>Содержание учебной программы</i>	<i>Тематическое планирование</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>		
<b>Физическая культура</b>		
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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр(виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.
Физическая культура	Ростовесовые показатели. Правильная и неправильная осанка.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы

<p>человека.</p> <p>Индивидуальны е комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельны х занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>своего роста. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Слагаемые ЗОЖ. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Раскрывают понятие ЗОЖ, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Первая помощь при травмах. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ</b></p>		

<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		
Беговые упражнения.	<p><b><u>Овладение техникой спринтерского бега</u></b>  <b>7 класс:</b> Высокий старт от 30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м.  <b>8 класс:</b> Низкий старт до 30 м.  Бег с ускорением от 70 до 80 м.  Скоростной бег до 70 м.  Бег на результат 60 м.  <b>9 класс:</b> дальнейшее обучение технике бега. Совершенствование двигательных способностей.</p> <p><b><u>Овладение техникой длительного бега</u></b>  <b>7 класс:</b> Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 минут. Бег на 1500 м.  <b>8-9 класс:</b> Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин.,. Бег на 2000 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p><b><u>Овладение техникой прыжка в длину</u></b>  <b>7 класс:</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p> <p><b><u>Овладение техникой прыжка в высоту</u></b>  <b>7 класс:</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту с 9-11 шагов разбега  <b>8-9 класс:</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Метание малого мяча	<p><b><u>Овладение техникой метания малого мяча</u></b>  <b>8-9 класс:</b> Овладение техникой метания м/мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных положений с места, с шага, с двух шагов, с четырех шагов вперед-вверх.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие	<b>7 класс:</b> Кросс до 15 мин., бег с	Применяют разученные

выносливости	препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	упражнения для развития выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	<b>7 класс:</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей. <b>8-9 класс:</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	<b>7-8 класс:</b> Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знания о физической культуре	<b>7-9 класс:</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<b>7-9 класс:</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями	<b>7-9 класс:</b> Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.
<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b>		



<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Организующие команды и приемы</p>	<p><b>7 класс:</b> Выполнение команд «Пол-оборота направо»; «Пол-оборота налево»; «Полшага»; «Полный шаг»  <b>8 класс:</b> Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево.  <b>9 класс:</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности ( без предметов)</p>	<p><b>7 класс:</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах  <b>8-9 класс:</b> Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами)</p>	<p><b>7 класс:</b> Мальчики: с набивными мячами и большим мячом, гантелями. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.  <b>8-9 класс:</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг),тренажеров, эспандеров.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p><b>7 класс:</b> Мальчики : подъем переворотом в упор толчок двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.  <b>8 класс:</b>Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.  Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на в/ж.; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.  <b>9 класс:</b> Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж; переход в упор</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	на н/ж.	
Опорные прыжки	<p><b>7 класс:</b> Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь ( козёл в ширину, высота 105-110 см)</p> <p><b>8 класс:</b> : Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов ( конь в ширину, высота 110 см)</p> <p><b>9 класс:</b> : Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком ( конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Акробатические упражнения и комбинации	<p><b>7 класс:</b> Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок в полушпагат</p> <p><b>8 класс:</b> Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь ; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p><b>9 класс:</b> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Развитие координационных способностей	<p><b>7 класс:</b> ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p><b>8-9 класс:</b> совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p><b>7 класс:</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p><b>8 класс:</b> совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>7 класс:</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча</p> <p><b>8-9 класс:</b> совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

Развитие гибкости	<b>7 класс:</b> ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами <b>8-9 класс:</b> совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	<b>7 класс:</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <b>8-9 класс:</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<b>7 класс:</b> Упражнения и простейшие программы силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. <b>8-9 класс:</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторским и умениями	<b>7 класс:</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений, выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. <b>8-9 класс:</b> самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	<i>Изучают</i> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. <i>Овладевают</i> основными приёмами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок,	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. <b>8-9 класс:</b> Закрепление техники передвижений, остановок, поворотом и	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки.

поворотов и стоек.	стойки.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча 2 руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. <b>8-9 класс:</b> Закрепление техники ловли и передачи мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. В движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. <b>8-9 класс:</b> Закрепление техники ведения мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой броска мяча	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) <b>8-9 класс:</b> Закрепление техники бросков мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	<b>7 класс:</b> Перехват мяча. <b>8 класс:</b> Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. <b>9 класс:</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехват мяча.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений вырывания и выбивания мяча, перехват мяча. <b>8 класс:</b> Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс:</b> Совершенствование техники	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений <b>8 класс:</b> Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих

развитие координационных способностей	способностей. <b>9 класс:</b> Совершенствование техники	в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом(2:1). <b>8-9 класс:</b> Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одно кольцо. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие через заслон, восьмерка.	<i>Взаимодействуют со сверстниками игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</i>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>7 класс:</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений <b>8-9 класс:</b> Игра по упрощенным правилам. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	<i>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов. Осваивают основными приёмами игры в волейбол.</i>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>7 класс:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <b>8-9 класс:</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</i>
Освоение техники приёма и передач мяча	<b>7 класс:</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. <b>8 класс:</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. <b>9 класс:</b> Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</i>
Овладение игрой и комплексное развитие	<b>7 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений <b>8-9 класс:</b> Игра по упрощенным правилам.	<i>Организуют совместные занятия волей-болом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</i>

психомоторных способностей	Совершенствование психомоторных способностей	<i>Выполняют</i> правила, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей	<b>7 класс</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. <b>8 класс:</b> Дальнейшее обучение технике движений. <b>9 класс:</b> совершенствование координационных способностей.	<i>Используют</i> игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	<b>7 класс</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с. до 12 мин.	<i>Определяют</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<b>7 класс</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. <b>8-9 класс:</b> Совершенствование выносливости	<i>Определяют</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней подачи	<b>7 класс:</b> То же через сетку <b>8 класс:</b> Нижняя прямая подача. Прием подачи. <b>9 класс:</b> Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	<b>7 класс</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром <b>8 класс:</b> Обучение технике прямого нападающего удара.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со

	<b>9 класс:</b> прямой нападающий удар при встречных передачах.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>7 класс</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. <b>8-9 класс:</b> Совершенствование координационных способностей	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>7 класс:</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей <b>8-9 класс:</b> Совершенствование координационных способностей	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	<b>7 класс:</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. <b>8 класс:</b> Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9 класс:</b> Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	<b>7-9 класс:</b> Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры. Правила техники безопасности.	<i>Овладевают</i> терминологией, относящейся к спортивной игре. <i>Характеризуют</i> технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. <i>Руководствуются</i> правилами техники безопасности. <i>Объясняют</i> правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	<b>7-9 класс:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	<i>Используют</i> разученные упражнения, подвижные и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Овладение организаторским и способностями	<b>7-9 класс:</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	<i>Организуют</i> со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование коман-ды, подготовка места проведения игры.
<b>ФУТБОЛ</b>		
Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	<i>Изучают</i> историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. <i>Овладевают</i> основными приёмами игры в футбол. <i>Соблюдают</i> правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. <i>Выполняют</i> контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>7 класс:</b> Дальнейшее закрепление техники <b>8-9 класс:</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой <b>8 класс:</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема , носком, серединой лба ( по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. <b>9 класс:</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам	<b>7 класс:</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам <b>8-9 класс:</b> Совершенствование техники ударов по воротам	<i>Описывают</i> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом	<b>7 класс:</b> Комбинации из освоенных элементов ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Варьируют</i> её в зависимости от



и развитие координационных способностей	<b>8-9 класс:</b> Совершенствование техники владения мячом	ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>7 класс:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам. <b>8-9 класс:</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	<i>Моделируют</i> технику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	<b>7 класс:</b> Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. <b>8-9 класс:</b> Совершенствование тактики игры	<i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности. <i>Моделируют</i> тактику освоенных игровых действий и приёмов. <i>Варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>7 класс:</b> Дальнейшее закрепление техники. <b>8-9 класс:</b> Развитие психомоторных способностей.	<i>Организуют</i> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	<i>Изучают</i> историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. <i>Соблюдают</i> правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. <i>Выполняют</i> контрольные упражнения.
Освоения техники лыжных ходов	<b>7 класс:</b> Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры на лыжах. <b>8 класс:</b> Одновременный одношажный ход( стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Передвижение на лыжах 4,5 км. Игры: «Биатлон», «Гонки с выбыванием « и т.п. <b>9 класс:</b> Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением	<i>Описывают</i> технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Взаимодействуют</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. <i>Моделируют</i> технику освоения лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.

	препятствий и др.	
Знания	<b>7-9 класс:</b> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<i>Раскрывают</i> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <i>Соблюдают</i> технику безопасности. <i>Раскрывают</i> понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. <i>Применяют</i> правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
<b>РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.	<i>Выполняют</i> специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Гибкость: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений для развития гибкости. <i>Оценивают</i> свою силу по приведённым показателям.
	Сила: Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений для развития силы. <i>Оценивают</i> свою силу по приведённым показателям.
	Быстрота :Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений для развития быстроты. <i>Оценивают</i> свою быстроту по приведённым показателям.
	Выносливость. Упражнения для развития выносливости	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений для развития выносливости. <i>Оценивают</i> свою выносливость по приведённым показателям
	Ловкость: Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	<i>Выполняют</i> разученные комплексы упражнений для развития ловкости. <i>Оценивают</i> свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	<i>Раскрывают</i> историю формирования туризма. <i>Формируют</i> на практике навыки в пешем походе под руководством преподавателя. <i>Объясняют</i> важность бережного отношения к природе.

отношению к природе		
------------------------	--	--