

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, <http://школа148.екатеринбург.р>

Приложение № 22  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ - СОШ № 148 (новая редакция),  
утвержденной Приказом № 86-О от 01.12.2017 г.

## **Рабочая программа**

Предмет	Физическая культура
Классы	5-9
Составители	Власов В. А., Лихачева Т. В.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" N 273 от 29.12.2012 г. (с изменениями), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 года N 1897, с изменениями, утвержденными приказом № 1644 от 29.12.2014 г., с изменениями, утвержденными приказом № 1577 от 31.12.2015 г., Основной образовательной программой основного общего образования (новая редакция), Учебным планом МАОУ - СОШ № 148.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, <http://школа148.екатеринбург.р>

### **1. Планируемые результаты освоения предмета**

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; освоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества: участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, <http://школа148.екатеринбург.р>

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- смысловое чтение;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

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

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, <http://школа148.екатеринбург.р>

- овладение системой знания о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушения осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, <http://школа148.екатеринбург.р>

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятия физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью

**3. Тематическое планирование 5 класс**

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Знания о физической культуре	3	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности	Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр, объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
<b>ре. Древние Олимпийские игры</b>			Древнем мире
<b>Организация здорового образа жизни. Показатели здоровья человека</b>	<b>3</b>	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике
<b>Планирование занятий физической культурой.</b>	<b>2</b>	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения	Раскрывать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений. Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>25</b>	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>	Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
			подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры</b>	<b>20</b>	Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол; называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх
<b>Резерв</b>	<b>3</b>		
<b>Итого</b>	<b>105</b>		

**Тематическое планирование 6 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
<b>Знания о физической культуре. Современные олимпийские игры. Зарождение олимпийского движения в России</b>	<b>3</b>	Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали. Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета	Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр. Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране
<b>Организация</b>	<b>2</b>	Понятие «здоровый образ жизни», показатели	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
здорового образа жизни. Правильный режим дня		здорового образа жизни. Распорядок дня	показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня
Планирование занятий физической культурой	3	Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела (в том числе с помощью иллюстраций в учебнике), особенностям рекомендуемой физической нагрузки и рациона питания; обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения; определять свой тип телосложения по внешним физическим признакам. Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов; сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости	Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием; организовывать вместе со сверстниками тренировки и состязания для сравнения степени развития разных двигательных качеств
Спортивно - оздоровитель-	23	Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>ная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>		упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висячем положении, ходьба по гимнастической скамейке и бревну)	спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки; различать и выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>23</b>	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»). Метание малого мяча на дальность с разбега	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
			двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол; называть виды подач, способы приёма и передачи мяча; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками и участвовать в игре; развивать навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игры; использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
<b>Резерв</b>	<b>3</b>		
<b>Итого</b>	<b>105</b>		

**Тематическое планирование 7 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы	Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны; характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>	Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки	Раскрывать понятие «физическое развитие»; определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; называть основные показатели физического развития человека Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; объяснять причины возникновения неправильной осанки; называть правила хорошей осанки; составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки
<b>Планирование занятий физической культурой</b>	<b>3</b>	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Состав тренировочного занятия. Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности; описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг. Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки	Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности; выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени; подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>23</b>	Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>23</b>	Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
		разбега. Правила безопасности при метаниях	метать малый мяч на дальность и на точность
<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха
<b>Резерв</b>	<b>3</b>		
<b>Итого</b>	<b>105</b>		

**Тематическое планирование 8 класс**

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
<b>Знания о физи-</b>	<b>3</b>	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>ческой культуры</b>		<p>Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой.</p> <p>Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве</p>	<p>воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества;</p> <p>называть основные задачи физического воспитания</p> <p>Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр</p> <p>Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр</p>
<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>3</b>	<p>Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника</p> <p>Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p> <p>Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе</p> <p>Правильный режим питания школьника</p> <p>Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна</p> <p>Правила закаливания. Методы закаливания:</p>	<p>Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня;</p> <p>составлять и соблюдать правильный режим дня</p> <p>Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений);</p> <p>составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики;</p> <p>выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня</p> <p>Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений;</p> <p>составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в</p>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
		<p>воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание.</p> <p>Интенсивные и традиционные методы закаливания</p>	<p>режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья</p> <p>Формулировать правила здорового питания;</p> <p>характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня</p> <p>Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий;</p> <p>объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека;</p> <p>объяснять значение сна;</p> <p>включать физкультминутки в режим дня</p> <p>Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания;</p> <p>сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания;</p> <p>описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения;</p> <p>объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур</p>
<b>Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>	<b>3</b>	<p>Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»;</p> <p>раскрывать понятие «функциональная проба»;</p> <p>называть показатели, оцениваемые при самоконтроле;</p> <p>объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;</p> <p>описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений;</p>



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**  
620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36  
E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
			<p>характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма</p>
<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>	<p>Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция</p>	<p>Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики Выполнять физкультминутки в режиме дня Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня</p>
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>23</b>	<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)</p>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах</p>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**  
620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36  
E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>23</b>	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол и волейбол; пересказывать правила игры в футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); описывать технику игровых действий футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в футбол и волейбол; организовывать и проводить футбольные и волейбольные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе футбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
		волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча	использовать игру в футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками
<b>Резерв</b>	<b>3</b>		
<b>Итого</b>	<b>105</b>		

**Тематическое планирование 9 класса**

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью, физического воспитания со спортивной направленностью	Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе; раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе
<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>4</b>	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях	Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур; описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур; применять банные процедуры для закаливания Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа; раскрывать особенности видов массажа;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
		<p>суставов, мышц и сухожилий</p> <p>Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки</p> <p>Вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой</p> <p>Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга</p> <p>Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков</p>	<p>выполнять основные приёмы массажа</p> <p>Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки;</p> <p>демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий</p> <p>Определять понятие «нравственность»;</p> <p>раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека;</p> <p>называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу;</p> <p>объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует</p> <p>Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира;</p> <p>объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом;</p> <p>раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях</p> <p>Определять понятие «допинг»;</p> <p>раскрывать понятие «антидопинговый контроль»;</p> <p>характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена;</p> <p>называть сферу применения антидопингового контроля</p> <p>Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни</p>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
			человека; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки; описывать механизм привыкания человека к курению
<b>Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>	<b>4</b>	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений	Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы; описывать методику взятия функциональных проб; проводить оценку собственных функциональных резервов организма Определять основные двигательные качества человека; характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека; называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости; проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке; объяснять значение ведения дневника самонаблюдений; формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений; вести дневник самонаблюдений Раскрывать понятие «техническая ошибка»; называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча; формулировать правила оценки техники спортивных движений;

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
			анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	<p>Комплекс вольных упражнений и упражнений с набивным мячом для тренировки мышечной силы.</p> <p>Комплексы упражнений с гантелями для тренировки мышечной силы.</p> <p>Комплекс беговых упражнений для тренировки быстроты.</p> <p>Упражнения со скакалкой и с мячом для тренировки быстроты.</p> <p>Комплекс легкоатлетических упражнений для тренировки выносливости.</p> <p>Комплекс упражнений с набивным мячом для тренировки выносливости.</p> <p>Комплекс беговых упражнений для тренировки выносливости.</p> <p>Комплекс упражнений с большой амплитудой движений для тренировки гибкости.</p> <p>Упражнения для тренировки координации движений.</p> <p>Упражнения для тренировки умения концентрировать внимание</p> <p>Организация занятий оздоровительным бегом.</p> <p>Режим тренировок</p> <p>Поход как форма активного отдыха. Подготовка к походу.</p> <p>Правила укладывания рюкзака.</p> <p>Правила поведения во время пешего</p>	<p>Называть способы тренировки основных двигательных качеств;</p> <p>составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств;</p> <p>организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;</p> <p>раскрывать значение внимания в жизни человека;</p> <p>включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий</p> <p>Объяснять значение оздоровительного бега для здоровья;</p> <p>описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом;</p> <p>применять оздоровительный бег для укрепления здоровья</p> <p>Раскрывать понятие «туристический поход»;</p> <p>характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;</p> <p>описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода;</p> <p>организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах</p>

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
		туристического похода	
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>20</b>	Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (наскоки в упор, упоры, соскоки, передвижения на руках, размахивания в упоре на предплечьях, переходы из одного положения в другое — переход из упора на предплечьях в положение сидя ноги врозь и из седа ноги врозь в упор на прямых руках; из седа ноги врозь, кувырок вперёд ноги врозь), на разновысоких брусьях (наскоки на нижнюю жердь и верхнюю жердь в вис, висы, упоры, размахивание изгибами в вися на верхней жерди, соскоки вправо из упора на нижнюю жердь махом назад), соскальзывания	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях; анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20</b>	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств
<b>Лыжные гонки</b>	<b>18</b>	Передвижение по пересечённой местности различными ходами, переходы с хода на ход, подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Преодоление препятствий (преодоление канавы, преодоление бревна). Повороты на параллельных	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать технику преодоления препятствий на лыже, поворотов и торможения разворотом; выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения; преодолевать дистанцию 2 км (юноши)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, http://школа148.екатеринбург.р

Раздел программы	Часы	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
		лыжах, поворот упором. Торможение разворотом, торможение упором, торможение падением	и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>	Волейбол. Правила игры, размеры игровой площадки и разметка, размеры волейбольной сетки, техника игры в волейбол — нижняя прямая и верхняя прямая подачи, способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, приём мяча с перекатом на спине и с перекатом в сторону, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование мяча (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры в баскетбол, размеры игровой площадки и разметка, размеры оборудования для игры, техника игры в баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой; ловля и передача одной и двумя руками от груди, одной и двумя руками снизу; бросок одной и двумя руками от груди с места, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы с места; бросок в движении; приём мяча двумя руками (повторение материала 7 класса), бросок одной рукой от плеча в движении, одной рукой от головы в прыжке, вырывание мяча, выбивание мяча, перехват мяча, накрывание мяча при броске	Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол и баскетбол; пересказывать правила игры в волейбол и баскетбол; называть различные игровые действия в волейболе и баскетболе; описывать технику элементов волейбола и баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол и баскетбол; организовывать и проводить игры в волейбол и баскетбол среди сверстников и других обучающихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в волейбол и баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе; договариваться о правилах игры со сверстниками
<b>Физическая подготовка с прикладной направленностью</b>	<b>6</b>	Цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах.	Раскрывать понятие «прикладная направленность»; описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни; описывать способы переноски пострадавшего; называть правила переноски пострадавшего в зависимости от



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 148**

620141, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 150, тел./факс (343) 323-91-36

E-mail: ekb-mou148@mail.ru, <http://школа148.екатеринбург.р>

<b>Раздел программы</b>	<b>Часы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)</b>
		Подъем и спуск бегом с грузом на плечах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Переноска пострадавшего в зависимости от вида травмы	вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки; договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах
<b>Итого</b>	<b>102</b>		