

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Выльгортская средняя общеобразовательная школа №2»

«Выльгортса 2 №-а шöр школа» муниципальнöй велöдан учреждение

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Торлопова Р.С.  
Протокол №287  
от 1.09.2023

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для основного общего образования 5-9 класс

Составители: :

Поварова В.С.  
Власова Г.Ф.  
Кочев И.А.  
Боднарюк Д.Ю.  
Попов А.С.

**с. Вьльгорт, 2023г.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО ( Приказ Минобрнауки России №1897 от 17.12. 2010г. с изменениями от 9.12.2014 г.№1644) с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования(одобрена Федеральным учебно – методическим объединением 02.06.2020 года № 1/20 ) Программа разработана на уровень основного общего образования.

В программе произошли изменения в соответствии с ФОП ФГОС 2021, в разделе планируемые результаты внесены изменения с ФОП.

**Цель** программы — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** учебного предмета «Физическая культура»:

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

Общая характеристика

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Музыка» и др. **Целевые ориентиры результатов воспитания**

**на уровне основного общего образования.**

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</li> <li>- Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</li> <li>- Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</li> <li>- Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</li> <li>- Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.</li> <li>- Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.</li> </ul>
Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сознательный свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру.</li> <li>- Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России,</li> </ul>

	<p>символам, праздникам, памятникам, традициям народов проживающих в родной стране.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России.</li> <li>- Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников</li> <li>- Отечества в прошлом и современности.</li> <li>- Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.</li> </ul>
<p>Духовно-нравственное воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).</li> <li>- Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.</li> <li>- Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.</li> <li>- Сознательное соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.</li> <li>- Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.</li> <li>- Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.</li> </ul>
<p>Эстетическое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.</li> <li>- Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.</li> <li>- Сознательное понимание роли художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</li> <li>- Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.</li> </ul>
<p>Физическое воспитание,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной</li> </ul>

формулирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	<p>среде.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).</li> <li>- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.</li> <li>- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (своё и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.</li> <li>- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.</li> </ul>
Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.</li> <li>- Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.</li> <li>- Сознательный важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.</li> <li>- Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.</li> <li>- Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.</li> </ul>
Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.</li> <li>- Сознательный свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе. Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.</li> <li>- Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.</li> </ul>
Ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.</li> <li>- Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.</li> <li>- Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире</li> </ul>

(языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде). - Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Этнокультурная составляющая в содержании учебного предмета представлена следующими разделами : лыжная подготовка, туризм.

Авторская линия учебников логически продолжает предметную линию учебников по физической культуре : Программа 5-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ - Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф,2015.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения, что соответствует учебному плану основной образовательной школы. Предмет «Физическая культура» изучается по 2 часа в неделю в 5-9 классах -68 часов. Всего 340 часов.

На уроках физической культуры применяются следующие технологии : технологии, основанные на реализации проектной деятельности учащихся и уровневой дифференциации процесса и содержания обучения; развивающие исследовательские, игровые технологии; технологии проблемного обучения.

В соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации» на уроках физической культуре осуществляются такие формы контроля как тесты, опрос, нормативы определяющие уровень физической подготовленности, проекты, рефераты. В пятых классах проходит стартовая диагностика в виде выполнения нормативов. Форма контроля будет оцениваться в соответствии с локальным актом «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации», «Положением о Системе оценки планируемых результатов». В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы тема « Плавание» изучается теоретически.

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний 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 учетом 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 доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

## **СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила : лыжи и туризм.* Плавание. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (68 часов)

Программные разделы и темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика	8 часов	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Олимпийские игры древности. Современные	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; Называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого

		Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, основы его организации и проведение. «Р» - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; «П» - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; «К»- определять возможные роли в совместной деятельности;
Спортивные игры	10	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятия «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. «Р» - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; «П»- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов ; «К»- играть определенную роль в совместной деятельности;
Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине

		(мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; «П»- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; «К»- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
Лыжная подготовка	18	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Называет, соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет. Отбирает состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); «П»- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; «К»- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
Спортивные игры	10	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Оценка	Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и

		<p>техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p>ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвовать в этих играх. определяет собственные цели занятий физической культурой; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/ определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов; «П»- выделять явление из общего ряда других явлений; «К»- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>8</p>	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - достижения цели; «П»- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; «К»- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p>

«Р»- регулятивные УУД; «П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**6 класс (68 часов)**

<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Кол- во Часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
Легкая атлетика	8 часов	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Олимпийские игры древности. Организация и проведение пеших туристических походов.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику

		Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегают дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; «П» - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; «К»- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
Спортивные игры	10	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организует игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. «Р» - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; «П»- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; «К»- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине Руководствуется правилами



		(мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; «П»- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; «К»- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
Лыжная подготовка	18	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р» - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. «П» - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; «К»- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
Спортивные игры	10	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов. Соблюдает правила техники безопасности во время игры ;знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ;знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвовать в этих играх. определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.

		остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвовать в этих играх. определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; организма (с помощью простейших функциональных проб).	«Р» - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; «П»- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
Легкая атлетика	8	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; «П»- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

«Р»- регулятивные УУД; « П» - познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (68 часов)

<b>Программные разделы и темы</b>	Кол- во Часов	<b>Содержание</b>	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика	8 часов	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники

		<p>мяча. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. - Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; «П»- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. критически оценивать содержание и форму текста. «К»- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</p>
Спортивные игры	10 ч	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; «П»- обозначать символом и знаком предмет и/или явление; определять свое отношение к природной среде;</p>
Гимнастика	14 ч	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;</p>

		<p>на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; «П» - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; «К»- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>18 ч</p>	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений , их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р» - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; «П»- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; «К»- предлагать альтернативное решение в конфликтной</p>

			ситуации;
Спортивные игры	10 ч	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; Знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; «П»- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; «К»- выделять общую точку зрения в дискуссии;</p>
Легкая атлетика	8 ч	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - сверять свои действия с целью и, работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; «П» -</p>

			создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; «К»- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

«Р» - регулятивные УУД; « П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс (68 часов)

Программные разделы и темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика	8 часов	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500-2000м на время; метание гранаты на дальность.. Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. Р - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; «Р»- при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. «П» - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; «К»- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы,

			теории;
Спортивные игры	10 ч	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; «П» - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; «К»- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
Гимнастика	14 ч	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для



		<p>безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>выполнения учебной задачи; «П» - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; «К» - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>18 ч</p>	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; «П» - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; «К»- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>10 ч</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой;</p>

		осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; «П»-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. «К»- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
Легкая атлетика	8 ч	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60,100 м с максимальной скоростью и 1 км,2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; «П»- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); «К»- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

«Р» - регулятивные УУД; « П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс (68 часов)

Программные разделы и темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика	8 часов	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60,100 м с максимальной скоростью и 1 км,2000м на время; метание гранаты на дальность. Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст pop-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего

			мнения (если оно таково) и корректировать его;
Спортивные игры	10 ч	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами

		<p>телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>18</p>	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>10</p>	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует</p>

		осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
Легкая атлетика	8	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км, 1500 -2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных

		задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

«Р» - регулятивные УУД; « П»- познавательные УУД; «К»- коммуникативные УУД.

### Учебно - методическое и материально- техническое обеспечение образовательного процесса

**Учебно- методический комплект для учителя:** Примерные программы основного общего образования. Физическая культура М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения).

**Учебное пособие для учащихся:** Физическая культура

5-7 класс - учебник/Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов,Н.В.Полянская,С.С.Петров-М.:Вентана-Граф,2014.;

**Техническое средство:** ноутбук, интернет,Windows XP,MS Office 2007,принтер лазерный.

**Материально техническое обеспечение:**

Легкая атлетика: эстафетные палочки, фишки, малые мячи теннисные, гимнастическая скамейка, мячи теннисные, гранаты для метания, мешочки, секундомер, кегли, стойки для прыжка в высоту, планка для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10 м, 50 м).

**Спортивные игры:** Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, фишки, сетка волейбольная, ворота, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, табло перекидное, компрессор для накачивания мячей.

**Лыжная подготовка:** лыжи, ботинки, мазь, пробка для растирания мази, крепления, палки.

**Гимнастика:** маты, перекладина, козел, конь, бревно гимнастическое, канат, обручи, брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастические скамейки, рукоход, гимнастическая стенка, скакалка, гимнастический мостик, коврик гимнастический, палка гимнастическая.

**Пришкольный стадион:** Игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, лыжная трасса

**Оборудование для тур. слета:** Палатки, рюкзаки, спальные мешки.

**Аптечка.**

**Библиотечный фонд:**

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. Методические издания по физической культуре для учителей. **Демонстрационные печатные издания:**

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Экранно- звуковые пособия:** Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». Аудиозаписи.

**Планируемые результаты 5 класс**

**Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;



- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### Планируемые результаты

#### 6 класс

#### Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## Планируемые результаты

### 7 класс

#### Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

- 

- **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## Планируемые результаты

### 8 класс

#### Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## Планируемые результаты

### 9 класс

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*



- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; □ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Оценка результатов физической подготовленности в 5 – 9 классах.**

Упражнения Класс	Пол	Прыжок в длину с места			Челночный бег 3 * 10 м			Подтягивания			Бег 30 м			Бег 60 м			Прыжок в высоту			Бег 1,5; 2; 3 км.		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
5 класс	М	185	175	160	8.8	9.3	9.7	6	4	3	5.2	5.3	6.0	10.0	10.6	11.2	105	95	85	8.50	9.30	10.00
	Д	175	160	140	9.3	9.7	10.1	15	10	8	5.5	6.0	6.5	10.4	10.8	11.4	100	90	80	9.00	9.40	10.30
6 класс	М	190	180	170	8.6	8.9	9.3	7	5	4	5.2	5.4	5.8	9.8	10.4	11.1	115	105	95	7.30	7.50	8.10
	Д	180	165	150	9.1	9.5	9.9	17	14	9	5.4	5.8	6.2	10.3	10.6	11.2	105	95	85	8.00	8.20	8.40
7 класс	М	195	185	175	8.4	8.7	9.1	8	5	4	5.0	5.2	5.6	9.4	10.2	11.0	120	110	100	7.00	7.30	8.00
	Д	185	170	155	9.0	9.3	9.7	19	15	11	5.3	5.6	6.0	9.8	10.4	11.2	110	100	90	7.30	8.00	8.30
8 класс	М	200	190	180	8.2	8.5	8.9	9	7	5	4.9	5.1	5.5	8.8	9.7	10.5	125	115	105	10.00	10.40	11.40
	Д	190	175	160	8.8	9.1	9.5	15	10	6	5.1	5.4	5.8	9.7	10.2	10.7	115	105	95	11.00	12.40	13.50
9 класс	М	215	200	190	8.0	8.3	8.6	10	8	7	4.8	5.0	5.3	8.4	9.2	10.0	130	120	110	9.20	10.00	11.00
	Д	195	180	170	8.6	8.9	9.3	20	15	10	5.1	5.3	5.7	9.4	10.0	10.5	115	110	100	10.20	12.00	13.00

**Приложение**  
**к рабочей программе ООО**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**Приказ № 144 от 22 марта 2024 года**

**Формы учёта рабочей программы**  
**воспитания в рабочей программе по**  
**физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ «Выльгортская сош №2» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:  
демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности  
— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез,

уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.