

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Муханово муниципального района  
Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 92-ОД от 15.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**  
(полное наименование)

5-9  
(классы)

базовый  
(уровень обучения)

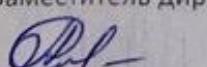
5  
(срок реализации)

**СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)**

Должность: учитель физической культуры  
Ф.И.О. Харьков Г.Ю.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

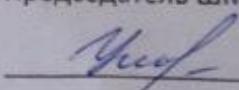
 Аленина С.В.

Дата: 15 08 2019.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 15.08.2019 г.  
Председатель ШМО:

 Умербаева А.К.

## Аннотация к рабочей программе

### по физической культуре (полное наименование программы)

Нормативная база программы:	1.Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 августа 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г № 1576); 3.Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); 4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2018 года № 345 с изменениями и дополнениями. 5. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 09.06.2016 № 699; 6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016.
Общее количество часов:	510
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	5 лет
Автор(ы) рабочей программы:	Харьков Г.Ю.

### **Учебно-методический комплект 5 класса**

<b>Составляющие УМК</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Учебник	Физическая культура	М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./Под ред. Виленского М.Я.	2014г	Просвещение

### **Учебно-методический комплект 6 класса**

<b>Составляющие УМК</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Учебник	Физическая культура	М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./Под ред. Виленского М.Я.	2014г	Просвещение

### **Учебно-методический комплект 7 класса**

<b>Составляющие УМК</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Учебник	Физическая культура	М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./Под ред. Виленского М.Я.	2014г	Просвещение

### **Учебно-методический комплект 8 класса**

<b>Составляющие УМК</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Учебник	Физическая культура	Лях В.И.	2014г	Просвещение

### **Учебно-методический комплект 9 класса**

<b>Составляющие УМК</b>	<b>Название</b>	<b>Автор</b>	<b>Год издания</b>	<b>Издательство</b>
Учебник	Физическая культура	Лях В.И.	2014г	Просвещение

**Место дисциплины в учебном плане**

Предметная область	Предмет	Класс	Количество часов в неделю					
			5	6	7	8	9	
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	<b>Обязательная часть (федеральный компонент)</b>						
		2	2	2	2	2	2	
		<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)</b>						
<b>Итого:</b>		3	3	3	3	3	3	
Административных контрольных работ:								
Контрольных работ:								
Лабораторных работ:								
Практических работ:								

## Тематическое планирование

**5 класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p>	4	
2.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> -кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. <i>Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):</i> и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п. <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i> - висы согнувшись, висы прогнувшись.</p>	20	

	<p>- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i></p> <p>девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-состок.</p>		
3.	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: <i>от 10 до 15 м;</i></li> <li>- ускорение с высокого старта;</li> <li>бег с ускорением от 30 до 40 м;</li> <li>скоростной бег до 40 м;</li> <li>на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;</li> <li>- кроссовый бег; <i>бег на 1000м.</i></li> <li>- варианты челночного бега 3х10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с <i>7-9 шагов</i> разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с <i>3-5 шагов</i> разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> <li>- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	28	
4.	<p><b>Баскетбол (24 часа)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> </ul>	38	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Волейбол(14 часов)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> </ul>		
<b>5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	12	
<b>Итого:</b>		102	

**6 класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p>	4	
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> - построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание.</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> -два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.</p> <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на</p>	20	

	<p>месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p>Упражнения на низкой перекладине.</p> <p>Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-сосок с поворотом на 90 °</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i></p> <p>Мальчики:</p> <p>размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - сосок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки:</p> <p>Разновысокие брусья.</p> <p>Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-сосок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
3.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;</li> <li>- ускорение с высокого старта;</li> <li>бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;</li> <li>на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе до 15 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 1200м.</li> <li>- варианты челночного бега 3х10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</li> <li>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</li> <li>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</li> <li>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>	28	
4.	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол (24 часа)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком,</li> </ul>	38	

	<p>лицом и спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> </ul> <p>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> </ul> <p>броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>		
	<b>Волейбол (14 часов)</b>		
5.	<p><b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b></p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.</p>	12	
	<b>Итого:</b>	102	

## 7 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>История физической культуры  Физическая культура в современном обществе.  Физическая культура (основные понятия)  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Физическая культура человека  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.  Планирование занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий физической культурой.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>	4	
2.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i>  - построение и перестроение на месте;  - выполнение команд "Пол-оборота направо!"  - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".</p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i>  Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.  Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев- кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.  Девочки: кувырок назад в полушпагат.  Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.</p>	20	

	<p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <p>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p>подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °</p>		
3.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <p>- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;</p> <p>бег с ускорением от 40 до 60 м;</p> <p>скоростной бег до 60 м;</p> <p>на результат 60 м;</p> <p>- высокий старт;</p> <p>- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.</p> <p>- кроссовый бег; бег на 1500м.</p> <p>- варианты челночного бега 3х10 м.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <p>- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <p>- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;</p> <p>- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;</p> <p>- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;</p> <p>- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя</p>	28	

		на полу, от груди.		
4.	<b>Спортивные игры</b>	<p style="text-align: center;"><b>Баскетбол (24 часа)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.</li> <li>- то же с пассивным противодействием.</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Волейбол (14 часов)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> </ul>	38	
5.	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте маxом.	12	

	Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.		
<b>Итого:</b>		102	

## 8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>История физической культуры  Физическая культура в современном обществе.  Физическая культура (основные понятия)  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Физическая культура человека  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.  Планирование занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий физической культурой.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>	4	
2.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i>  - построение и перестроение на месте;  -команда "Прямо!";  -повороты в движении направо, налево.  <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i>  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.  Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.  Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °</p>	20	

	<p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стилизованные общеразвивающие упражнения.</li> </ul> <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и сосок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</li> </ul> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i></p> <p>Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i></p> <p>Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - сосок махом назад.</p> <p>Девочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад сосок с поворотом на 90 °</li> </ul> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком сосок с поворотом на 90 °</p>	
3.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Беговые упражнения:</i></p> <p>низкий старт до 30 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- от 70 до 80 м;</li> <li>- до 70 м.</li> <li>- бег на результат 60 м;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- бег в равномерном темпе от 20 минут;</li> <li>- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).</li> <li>- варианты челночного бега 3х10 м.</li> </ul> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p>	28

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)</li> <li>- метание малого мяча на дальность;</li> <li>- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>		
4.	<b>Спортивные игры</b>	<p style="text-align: center;"><b>Баскетбол (18 часов)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;</li> <li>- то же с пассивным противодействием;</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Волейбол (20 час)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- передача мяча над собой, во встречных колоннах.</li> </ul>	38	

		-отбивание кулаком через сетку. - игра по упрощенным правилам волейбола.		
5.	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	Одновременный одиношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"	12	
	<b>Итого:</b>		102	

## 9 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>История физической культуры</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение баньных процедур.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	6	
2.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение и перестроение на месте;</li> <li>-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</li> </ul> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.</p> <p>Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p> <p>Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа -</p>	20	

	<p>поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полуспагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i>  - стилизованные общеразвивающие упражнения.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i>  - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i>  Из виса - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>  Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p>Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>		
3.	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><i>Беговые упражнения:</i>  низкий старт до 30 м;  - от 70 до 80 м;  - до 70 м.  - бег на результат 60 м;  - высокий старт;  - бег в равномерном темпе от 20 минут;  - кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).  - варианты челночного бега 3х10 м.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p>	28	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</li> </ul> <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)</li> <li>- метание малого мяча на дальность;</li> <li>- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</li> </ul>		
4.	<b>Спортивные игры</b>	<p><b>Баскетбол (16 часов)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- остановка двумя шагами и прыжком;</li> <li>- повороты без мяча и с мячом;</li> <li>- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</li> <li>- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;</li> <li>- то же с пассивным противодействием;</li> <li>-броски одной и двумя руками в прыжке;</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul> <p><b>Волейбол (20 часов)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через</li> </ul>	36	

		сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. -передача мяча сверху, стоя спиной к цели; - нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; -прием мяча отраженного сеткой. - игра по упрощенным правилам волейбола.		
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	12	
	<b>Итого:</b>		102	

# Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## 5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
6.	<b>Знания о физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>пониманию роли и значению физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</li> <li>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</li> <li>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</li> <li>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выделять и формулировать познавательные задачи</li> <li>овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности</li> </ul>
2.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
3.	<b>Легкая атлетика</b>			
4.	<b>Спортивные игры</b>			
5.	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>			

	<p>обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</li> </ul>	<p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</li> <li>• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.</li> <li>• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</li> <li>• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать правильность выполнения учебных задач</li> <li>• самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;</li> <li>• строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• организовывать учебное взаимодействие в группе;</li> <li>• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>•</li> </ul>
Итого:			102

## 6 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</li> <li>• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</li> <li>• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>• выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</li> <li>• определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.</li> <li>• овладеваюят техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия.</li> <li>• сдаают тесты для контроля за физической подготовкой</li> <li>• проводят самостоятельно эстафеты</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</li> <li>• работают в группах по подготовке рефератов</li> <li>• описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.</li> <li>• овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> </ul>		
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры			
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</li> <li>• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> </ul>		

		<p>разученных способов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b><u>Ученик получит возможность научиться:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений</li> <li>самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</li> <li>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</li> <li>Осуществлять продуктивные взаимодействия между сверстниками и педагогом</li> </ul>
<b>Итого:</b>			102

## 7 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</li> <li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выделять и формулировать познавательные задачи</li> <li>овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности</li> <li>оценивать правильность выполнения учебных задач</li> <li>самостоятельно выделять и</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики			
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры			
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)			

	<p>индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> </ul>	<p>занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>	<p>формулировать учебные задачи</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения;</li> <li>• строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• организовывать учебное взаимодействие в группе;</li> <li>• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> </ul>
<b>Итого:</b>			102

## 8 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма</li> <li>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</li> </ul>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</li> <li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формулируют и поддерживают учебную задачу.</li> <li>выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</li> <li>определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.</li> <li>овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</li> <li>работают в группах по подготовке рефератов</li> <li>описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.</li> <li>овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</li> <li>взаимодействуют со сверстниками в процессе</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики			
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры			
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.</li> <li>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений.</li> </ul>	<p>действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b><u>Ученик получит возможность научиться:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российской спорту;</li> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> <li>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>	<p>совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий</li> </ul>
<b>Итого:</b>			102

## 9 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;	<b>Ученик научится:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими</li> </ul>	<b>Регулятивные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> <li>выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</li> <li>определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат.</li> <li>овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия.</li> <li>сдают тесты для контроля за физической подготовкой</li> <li>проводят самостоятельно эстафеты</li> </ul> <b>Познавательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.</li> <li>работают в группах по подготовке рефератов</li> <li>описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно.</li> <li>овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности</li> </ul>
2.	Гимнастика с основами акробатики	• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим		
3.	Легкая атлетика	• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;		
4.	Спортивные игры	• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;		
		• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие		

	<p>быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p>	<p>упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ul> <p><b><u>Ученик получит возможность научиться:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российской спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений</li> <li>• самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений</li> <li>• устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма, характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжения и расслабления мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно –сосудистой системы во время двигательной деятельности</li> </ul> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</li> <li>• взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</li> <li>• осуществлять продуктивные взаимодействия между сверстниками и педагогом</li> <li>• ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.</li> </ul>
Итого:			102

