

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

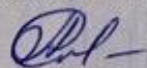
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

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

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:



Аленина С.В.

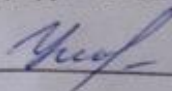
Дата: 15.08.2019 г.

«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:	<p>1.Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;</p> <p>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);</p> <p>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);</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <p>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.</p>
Общее количество часов:	510
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	5 лет
Автор(ы) рабочей программы:	Харьков Г.Ю.

Учебно-методический комплект 5 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
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

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
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

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
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

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

Учебно-методический комплект 9 класса

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

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Количество часов в неделю				
	Класс	5	6	7	8	9
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)				
		2	2	2	2	2
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)				
		1	1	1	1	1
Итого:		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.	Знания о физической культуре	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.	4	
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. <p>Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - висы согнувшись, висы прогнувшись. 	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-соскок.</p>		
3.	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции: <i>от 10 до 15 м;</i> - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; <i>бег на 1000м.</i> - варианты челночного бега 3x10 м. <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с <i>7-9 шагов</i> разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с <i>3-5 шагов</i> разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. 	28	
4.	Спортивные игры	<p style="text-align: center;">Баскетбол (24 часа)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; 	38	

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

6 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>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</p> <p>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>Организуящие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание. <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Мальчики и девочки:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на 	20	

		<p>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>Упражнения на низкой перекладине.</p> <p>Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок 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 - соскок 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-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
3.	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; <p>бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий старт; - бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м. - варианты челночного бега 3x10 м. <p><i>Прыжковые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. 	28	
4.	Спортивные игры	<p>Баскетбол (24 часа)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, 	38	

		<p>лицом и спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди <i>на месте и в движении</i>; - передача мяча одной рукой от плеча <i>на месте</i>; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <p style="text-align: center;">Волейбол (14 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. 		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	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.	12	
	Итого:		102	

7класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>	4	
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.</p> <p>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.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>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> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 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 соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</i> подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i> Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад. Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °</p>		
3.	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> - ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин. - кроссовый бег; бег на 1500м. - варианты челночного бега 3х10 м. <i>Прыжковые упражнения:</i> - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя</p>	28	

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

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

8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<p>История физической культуры</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p>	4	
2.	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево. <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>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.</p> <p>Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °</p>	20	

		<p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). 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 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> Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p>Девочки: - 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 соскок с поворотом на 90 ° Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>		
3.	Легкая атлетика	<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> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Метание малого мяча:</i></p>	28	

		<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. 		
4.	Спортивные игры	<p style="text-align: center;">Баскетбол (18 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <p style="text-align: center;">Волейбол (20 час)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - передача мяча над собой, во встречных колоннах. 	38	

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

9 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Знания о физической культуре	<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 банных 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.	Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Организуящие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; -переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. <p><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 - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 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 соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i> Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i> Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. 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.	Легкая атлетика	<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. <i>Прыжковые упражнения:</i></p>	28	

		<ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». <p><i>Метание малого мяча:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м) - метание малого мяча на дальность; - броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. 		
4.	Спортивные игры	<p style="text-align: center;">Баскетбол (16 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; - броски одной и двумя руками в прыжке; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <p style="text-align: center;">Волейбол (20 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через 	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.		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	12	
	Итого:		102	

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
6.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; 	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> пониманию роли и значению физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 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; 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; 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; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; 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. 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> выделять и формулировать познавательные задачи овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности
2.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; 		
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к 		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)			

		<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"> • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • оценивать правильность выполнения учебных задач • самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • организовывать учебное взаимодействие в группе; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; •
	Итого:			102

6 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; 	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. 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; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; 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. 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); 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 прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. сдают тесты для контроля за физической подготовкой проводят самостоятельно эстафеты <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. работают в группах по подготовке рефератов описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности
2.	Гимнастика с основами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 		
3.	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> 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; 		
4.	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; 		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<ul style="list-style-type: none"> 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; 		

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

7 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей 	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; 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; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> выделять и формулировать познавательные задачи овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности оценивать правильность выполнения учебных задач самостоятельно выделять и
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"> • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 	<p>занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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. 	<p>формулировать учебные задачи</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения; • строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; • организовывать учебное взаимодействие в группе; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
	Итого:			102

8 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельностью; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. 	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулируют и удерживают учебную задачу. • выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. • определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. • овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. • работают в группах по подготовке рефератов • описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. • овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог • взаимодействуют со сверстниками в процессе
2.	Гимнастика с основами акробатики			
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры			
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)			

		<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. 	<p>действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • 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. • <u>Ученик получит возможность научиться:</u> • 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 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. 	<p>совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий
	Итого:			102

9 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; • 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 • формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; • формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. • 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; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; • выбирают действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. • определяют общую цель и пути ее достижения; прогнозирование - предвосхищают результат. • овладевают техникой защиты и закрепляют технику броска мяча сверху в опорном положении, корректируют свои действия. • сдают тесты для контроля за физической подготовкой • проводят самостоятельно эстафеты <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. • работают в группах по подготовке рефератов • описывают технику изучаемых игровых приемов, осваивают теорию самостоятельно. • овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности
2.	Гимнастика с основами акробатики			
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры			
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)			

		<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"> • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений • самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений • 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 <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог • взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий • осуществлять продуктивные взаимодействия между сверстниками и педагогом • ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.
	Итого:			102

