

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

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 82-ОД от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(полное наименование)

5-9
(классы)

базовый
(уровень обучения)

5 лет
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

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

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Аленина С.В.

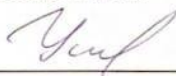
Дата: 30.08.2021 г.

**«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ
ШМО»**

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 27.08.2021 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. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2018.
Общее количество часов:	510
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	5 лет
Автор(ы) рабочей программы:	Харьков Г.Ю.; Кондратьев А.Н.

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.	2020г	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.	2020г	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.	2020г	Просвещение

Учебно-методический комплект 8 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура	Лях В.И.	2021г	Просвещение

Учебно-методический комплект 9 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура	Лях В.И.	2021г	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	Кол-во часов	Количество контрольных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
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		Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения осознание уязвимости, хрупкости природы, понимание положительных и негативных последствий деятельности человека
2.	Гимнастика с основами акробатики	<i>Организуя 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. 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. <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i>	20		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

		- стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Вскок в упор присев; соскок 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 соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i> - висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.			Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственно- го производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения
3.	Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> - 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 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;	28		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

		- 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.			
4.	Спортивные игры	Баскетбол (24 часа) - 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; - 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. Волейбол (14 часов) - 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;	38		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива; осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

		- 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		Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения
	Итого:		102		

6 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания о физической культуре	История физической культуры История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия) Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	4		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения
2.	Гимнастика с основами акробатики	<i>Организуящие команды и приемы:</i> - построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание. <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> -два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: - и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед,	20		Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и позна-

		руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны. <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> -прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 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> Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 ° <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Мальчики: 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. Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев-вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).			нию Трудовое воспитание: профессиональное самоопределение школьников в условиях рынка труда, формирование гуманистически и прагматически ориентированного мировоззрения, социально обоснованных ценностных ориентаций Эстетическое воспитание: овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнерского проектирования изделий; разработка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда; рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учётом требований эргономики и элементов научной организации труда;
3.	Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> - бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1200м.	28		Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических про-

		- 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 на полу, от груди.			цессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственно- го производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения
4.	Спортивные игры	Баскетбол (24 часа) - 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; - 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;	38		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

		- вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. Волейбол (14 часов) - 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		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
	Итого:		102		

7класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания о физической культуре	История физической культуры Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия)	4		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов

		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).			и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
2.	Гимнастика с основами акробатики	<i>Организуящие команды и приемы:</i> - построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". <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. <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота	20		Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию Трудовое воспитание: профессиональное самоопределение школьников в условиях рынка труда, формирование гуманистически и прагматически ориентированного мировоззрения, социально обоснованных ценностных ориентаций Эстетическое воспитание: овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения

		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> подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- 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 - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °			сохранности продуктов труда, дизайнерского проектирования изделий; разработка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда; рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учётом требований эргономики и элементов научной организации труда; Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения
3.	Легкая атлетика	<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	28		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов

		«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 на полу, от груди.			своей дея- тельности;
4.	Спортивные игры	Баскетбол (24 часа) - 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. Волейбол (14 часов) - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	38		Нравственное воспитание: воспитание трудолюбия, бережливости, аккуратности, целеустремлённости, предприимчивости, ответственности за результаты своей деятельности, уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда; формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию Трудовое воспитание: профессиональное самоопределение школьников в условиях рынка труда, формирование гуманистически и прагматически ориентированного мировоззрения, социально обоснованных ценностных ориентаций Эстетическое воспитание: овладение методами эстетиче- ского оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнер- ского проектирования изделий; разра- ботка варианта рекламы выполненного объекта или результата труда; рациональное и эстетическое оснащение

		- 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.			рабочего места с учётом требований эргономики и элементов научной организации труда;
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. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.	12		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
	Итого:		102		

8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания о физической культуре	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).	4		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
2.	Гимнастика с основами акробатики	<i>Организуящие 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;	20		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и

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 полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

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 °

организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;

Экологическое воспитание:

уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственно- го производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения

Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться

Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

3.	Легкая атлетика	<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> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - 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.	28		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения
4.	Спортивные игры	Баскетбол (18 часов) - 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;	38		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

		- 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. Волейбол (20 час) - 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. - отбивание кулаком через сетку. - игра по упрощенным правилам волейбола.			Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива Осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
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		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
	Итого:		102		

9 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ	Содержание воспитания с учётом РПВ
1.	Знания о физической культуре	История физической культуры Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) Физическая культура (основные понятия) Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	6		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива Осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
2.	Гимнастика с основами акробатики	<i>Организуящие команды и приемы:</i> - 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. <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой	20		Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств

стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

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 полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися 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.

сырья, материалов и областей их применения

Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться

Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

3.	Легкая атлетика	<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> - прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - 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.	28		Социально- коммуникативное воспитание: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива осознанное использование речевых средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; подбор аргументов, формулирование выводов по обоснованию технико- технологического и организационного решения; отражение в устной или письменной форме результатов своей деятельности;
4.	Спортивные игры	Баскетбол (16 часов) - 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	36		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

		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. Волейбол (20 часов) - 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; - 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.			Экологическое воспитание: уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственно-го производства, энергетики и транспорта; распознавание видов, назначения материалов, инструментов и оборудования, применяемого в технологических процессах; оценка технологических свойств сырья, материалов и областей их применения Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
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		Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание стремления активно изучать историю духовно-материальной культуры, семейных традиций своего и других народов и уважительно к ним относиться Здоровьесберегающее воспитание: формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
	Итого:		102		

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
6.	Знания о физической культуре	- 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;	<u>Ученик научится:</u> - 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 закаляющих 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	<u>Регулятивные:</u> - 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; <u>Познавательные:</u> - выделять и формулировать познавательные задачи - овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности
2.	Гимнастика с основами акробатики			
3.	Легкая атлетика			
4.	Спортивные игры	- 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		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)			

		основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • 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;	занятий, ведя дневник самонаблюдения. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> • 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.	• оценивать правильность выполнения учебных задач • самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>Коммуникативные:</u> • 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	знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;	<u>Ученик научится:</u> - 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	<u>Регулятивные:</u> - 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 <u>Познавательные:</u> - 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
2.	Гимнастика с основами акробатики	формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;		
3.	Легкая атлетика	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	готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;		
5.	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;		

			регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • 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. <u>Ученик получит возможность научиться:</u> • 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.	способности • описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа изученных упражнений • самостоятельно находят информацию о значении гимнастических упражнений <u>Коммуникативные:</u> • 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	- 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	Ученик научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - 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	Регулятивные: - 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; Познавательные: - 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)			

		индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;	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.	формулировать учебные задачи <u>Коммуникативные:</u> • 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	• 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.	Ученик научится: • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • 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	Регулятивные: • 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. Познавательные: • 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 Коммуникативные: • 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)			

		• 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.	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. • <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.	совместного освоения техники игровых приемов и действий • 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	• 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	<u>Ученик научится:</u> • 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	<u>Регулятивные:</u> • 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 <u>Познавательные:</u> • 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)			

		быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;	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 <u>Ученик получит возможность научиться:</u> • 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.	• 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 <u>Коммуникативные:</u> • 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

