

02.04.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18 с углубленным изучением отдельных предметов»

«Принято»  
Педагогическим советом  
протокол от 28.08.2021 г. № 1

Введено приказом от 28.08.2021 г. № 141  
Директор школы МБОУ «СОШ № 18 с УИОП»

Подпись \_\_\_\_\_ Ф.И.О. Гайнуллин Н.З.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) физическая культура  
на уровень основного общего образования

«Согласовано»

Заместитель директора \_\_\_\_\_ от 27.08.2021 г.  
Подпись Нуриахметова З.М.  
Ф.И.О.

«Рассмотрено»

На заседании МО \_\_\_\_\_ протокол от 27.08.2021г. № 1

Руководитель МО \_\_\_\_\_

Подпись

Ф.И.О.

Валиуллина Р.Ф.

г. Набережные Челны  
2021 г.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета (курса) на уровень образования ООО

Метапредметные	Личностные
<p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;</li> <li>● определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;</li> <li>● идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;</li> <li>● выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;</li> <li>● ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;</li> <li>● обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.</li> </ul> <p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;</li> <li>● обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>● определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</li> <li>● выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>● выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>● составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);</li> <li>● определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;</li> <li>● описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма</li> </ul>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и</p>

решения практических задач;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-

общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований,

следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;

освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;

- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели,

нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
  - использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
  - оперировать данными при решении задачи;
  - выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
  - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

## Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета (курса) за 5 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) на базовом уровне научится	Ученик (выпускник) на базовом уровне получит возможность научиться
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p><i>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</i>  <i>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</i></p>	<p><i>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>  <i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i></p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p><i>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</i>  <i>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</i></p>	<p><i>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>  <i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><i>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</i>  <i>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</i></p>	<p><i>Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета (курса) за 6 класс**

Название раздела	Ученик (выпускник) на базовом уровне научится	Ученик (выпускник) на базовом уровне получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	<i>Раскрывать 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 режим дня и учебной недели</i>	<i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</i>	<i>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>
<b>Физическое совершенствование</b>	<i>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i>	<i>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; Проплыть учебную дистанцию вольным стилем Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта</i>

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета (курса) за 7 класс**

Название раздела	Ученик (выпускник) на базовом уровне научится	Ученик (выпускник) на базовом уровне получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</i></p> <p><i>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i></p>	<p><i>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><i>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</i></p> <p><i>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i></p>	<p><i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><i>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</i></p> <p><i>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</i></p> <p><i>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i></p> <p><i>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i></p> <p><i>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</i></p>	<p><i>Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></p> <p><i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p>

## Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета (курса) за 8 класс

Название раздела	Ученик (выпускник) на базовом уровне научится	Ученик (выпускник) на базовом уровне получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</i></p> <p><i>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</i></p>	<p><i>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><i>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</i></p> <p><i>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма</i></p>	<p><i>Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></p> <p><i>Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><i>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i></p> <p><i>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</i></p>	<p><i>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p><i>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета (курса) за 9 класс**

Название раздела	Ученик (выпускник) на базовом уровне научится	Ученик (выпускник) на базовом уровне получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><i>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</i></p> <p><i>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</i></p>	<p><i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <p><i>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><i>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</i></p> <p><i>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</i></p>	<p><i>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><i>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</i></p> <p><i>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</i></p> <p><i>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</i></p>	<p><i>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p><i>Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <p><i>Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p><i>Проплыть учебную дистанцию вольным стилем.</i></p>

**Содержание учебного предмета (курса) (базовый уровень) на уровень образования ООО**

№п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела
1.	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b>  <i>Олимпийские игры древности:</i> зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> исторические сведения о периоде, предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности. <i>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе:</i> правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  <i>Физическое развитие человека:</i> понятие «физическое развитие» человека и ее значение; ростовые показатели; осанка как показатель физического развития человека. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов</p> <p><b>Физическая культура человека</b>  <i>Здоровье и здоровый образ жизни:</i> понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена.  <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:</i> причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.</p>
2.	<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>  <i>Подготовка к занятиям физической культурой:</i> требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий.  <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов:</i> порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз.  <i>Организация досуга средствами физической культуры:</i> формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>  <i>Самонаблюдение и самоконтроль:</i> самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе.  <i>Оценка эффективности занятий:</i> регулярность и систематичность выполнения домашних заданий.  <i>Оценка техники осваиваемых упражнений,</i> способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий.  <i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб):</i> измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое») и ортостатическая проба)</p>

3.	<b>ФИЗИЧЕС-КОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА- НИЕ</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой:</i> комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток  <i>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем</i> физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)  <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры:</i> при близорукости и плоскостопии</p>
		<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>  <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении  <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации  <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</i>  Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80— 100 см).  Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов.  Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:  Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лежа; подтягивание из висячего положения; комбинации из ранее изученных элементов.  Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов  <i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>
		<p><b>Самбо.</b>  Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову;  <i>Техническая подготовка:</i> Ознакомление и разучивание бросков: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; Повторение ранее изученных приёмов, ознакомление и разучивание приёмов в положении лёжа: удержаний и переворачиваний; узла плеча ногой от удержания сбоку;  <i>Тактическая подготовка:</i> Игры-задания. Учебные схватки по заданию</p>
		<p><b>Спортивные игры</b>  <i>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетболе</i>  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках).</p>

		<p>Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча. Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p> <p><i>Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</i></p>
		<p><i>. Техничко-тактические действия и приемы игры: в волейбол</i></p> <p>Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><i>Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</i></p>
		<p><i>Техничко-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)</i></p> <p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><i>Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.</i></p>
		<p><i>Техничко-тактические действия и приемы игры: гандбол</i></p> <p><i>Техническая подготовка:</i> Ведение мяча одной рукой, попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком; Передачи мяча правой и левой рукой; жонглирование мячами одной рукой; Остановка катящегося мяча правой и левой рукой; Ловля двумя руками летящего мяча; Эстафеты. Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой; Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру; Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания). Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии; Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3х3, 4х4 игроков. Тактика защиты: Персональная защита: игра «пятнашки»; Защита 3х3 (зонная защита), игра 1х1, 2х2</p> <p><i>Правила игры в гандбол. Игра по упрощенным правилам.</i></p>
		<p><b>Плавание</b></p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты. Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на</i></p>

		воде.
		<p><b><i>Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила: «Лепта»</i></b>  Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. Удары по мячу: Способы держания биты (хват); подброс и удар; виды ударов. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска). Тактика игры. Мини-лапта по упрощенным правилам</p>
		<p><b><i>Легкая атлетика</i></b>  <i>Беговые упражнения: Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1000 м; бег 1500 м  <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  <i>Метание малого мяча:</i> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча (1 кг) на результат</p>
		<p><b><i>Лыжные гонки</i></b>  <i>Передвижения на лыжах разными способами:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км.  <i>Подъёмы, спуски, повороты, торможения:</i> подъем «полуёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий</p>
		<p><b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b>  <i>Прикладная физическая подготовка:</i> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения  <i>Общefизическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)  <i>Специальная физическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>

## Тематическое планирование

### **Целевые приоритеты для ООО:**

*В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:*

*к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;*

*к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;*

*к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;*

*к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;*

*к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;*

*к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;*

*к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;*

*к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;*

*к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;*

*к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.*

*Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями обучающихся подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для обучающихся приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.*

5 класс

№п/п	Раздел	Содержание раздела	Количество часов
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<p><u>История и современное развитие физической культуры.</u> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p><u>Физическая культура в современном обществе.</u> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</u> Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><u>Физическая культура человека.</u> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом..</p>	<b>5 ч</b>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</u></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><u>Оценка эффективности занятий физической культурой.</u> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<b>3 ч</b>
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p><b>в процессе урока</b></p> <p><b>94 ч</b></p> <p>15</p>

		<p><u>Гимнастика с основами акробатики</u>  организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><u>Легкая атлетика</u>  беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><u>Спортивные игры</u>  техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><u>Национальные виды спорта</u>  техничко-тактические действия и правила.</p> <p><u>Плавание</u>  Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p><u>Скандинавская ходьба</u>  Лыжные гонки  передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>  <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>  Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	<p>20</p> <p>26</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>18</p> <p>Данный материал изучается для развития физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала</p>
		Итого:	<b>102</b>

6 класс

№ п/п	Раздел	Содержание раздела	Количество часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпийское движение в России.</li> <li>- Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</li> </ul> <p><b>Физическая культура(основные понятия).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.</li> </ul> <p><b>Физическая культура человека.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</li> </ul>	<b>4 ч</b>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<p><b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация досуга средствами физической культуры.</li> </ul> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.</li> <li>- Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.</li> <li>- Самонаблюдение и самоконтроль.</li> </ul>	<b>4 ч</b>
3.	<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Виды двигательной деятельности</b></p> <p>Упражнения для коррекции фигуры.          Упражнения для профилактики нарушения зрения.          Упражнения для профилактики нарушения осанки.          Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с прикладной направленностью.          Развитие силы, гибкости, координации движений в контрольных упражнениях.</p> <p><u>Легкая атлетика</u>          Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей в контрольных упражнениях. Итоговый зачет</p> <p><u>Плавание</u>          Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.          Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p><u>Лыжные гонки</u>          Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Техника передвижения</p>	<p><b>94 ч</b></p> <p>5 ч</p> <p>22ч</p> <p>3ч</p>

<b>Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.</b>	счередованием различных лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход. Торможение и повороты, спуски и подъемы на лыжах. Развитие выносливости, координации движений в контрольных упражнениях.	20ч
	<u>Спортивные игры</u> <b>баскетбол.</b> Основные правила игры в баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Ведение мяча с изменением направления движения. Повороты на месте без мяча и с мячом. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия при вбрасывании мяча судьей и передаче мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Учебная игра в баскетбол по правилам.	13ч
	<b>Волейбол.</b> Основные правила игры в волейбол. Нижняя боковая подача. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Техничко-тактические действия при подаче и передаче мяча через сетку. Учебная игра в волейбол по правилам.	8ч
	<b>Футбол.</b> Основные правила игры в футбол. Ведение мяча с ускорением. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Техничко-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра в футбол по правилам.	9ч
	- Прикладно ориентированная физическая подготовка. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на кольцах. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Кроссовый бег. Бег по сыпучему грунту. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий.	6ч
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

*7 класс*

№ п/п	Раздел	Содержание раздела	Количество часов
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<i>История и современное развитие физической культуры.</i> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. <i>Физическая культура в современном обществе.</i> Организация и проведение пеших туристических	<b>5 ч</b>

		<p>походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия).</i> Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><i>Физическая культура человека.</i> Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	
2.	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	3ч
3.	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p>	<p><b>в процессе урока</b></p> <p><b>94 ч</b></p> <p>15</p> <p>20</p> <p>26</p>

	<p>техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><u>Национальные виды спорта</u></p> <p>техничко-тактические действия и правила.</p> <p><u>Плавание</u> <span style="float: right;">6</span></p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p><u>Скандинавская ходьба</u></p> <p><u>Лыжные гонки</u></p> <p>передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	3
		8
		4
		18
		Данный материал изучается для развития физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала
	Итого:	<b>102</b>

### 8 класс

№ п/п	Раздел	Содержание раздела	Количество часов
1.	<b>История и современное развитие физической культуры</b>	<p><i>Олимпийское движение в России:</i> основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР); летние Олимпийские игры 1980 года в Москве и зимняя Олимпиада в Сочи 2014 года и их чемпионы и призеры; выдающиеся спортсмены- олимпийцы СССР и России.</p> <p><i>Физическая культура в современном обществе:</i> физическая культура и спорт – неотъемлемая часть общей культуры; физическая культура в разные исторические периоды; основные направления развития физической культуры, их цель, содержание и формы.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: виды туризма и правила безопасности в походах; «экологические катастрофы», причины и последствия.</p>	1ч
			<b>в процессе занятий</b>
			<b>в процессе занятий</b>

		<p><i>Физическое развитие человека:</i> влияние и связь возрастных и половых особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов</p> <p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> основные правила совершенствования физической подготовки и физических качеств.</p> <p><i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств:</i> структура, правила проведения самостоятельных занятий, принципы организации.</p> <p><i>Техника движений и ее основные показатели:</i> составляющие элементы техники (основа техники, звено и детали техники); основные правила обучения новым движениям.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка:</i> история зарождения и развитие спорта в мире и в России; цель и виды спортивной подготовки.</p> <p><i>Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> возрождение комплекса ГТО; совершенствование техники выполнения нормативов.</p>	<p>1ч</p> <p>1ч</p> <p><b>в процессе занятий</b></p>
2.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>Подготовка к занятиям физической культурой:</i> значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития:</i> требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой.</p> <p><i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки:</i> основные части занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p><i>Организация досуга средствами физической культуры:</i> современные оздоровительные системы.</p> <p><i>Самонаблюдение и самоконтроль:</i> приемы самоконтроля (пробы).</p> <p><i>Оценка эффективности занятий:</i> тестирование показателей физической подготовленности.</p> <p><i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб):</i> массово- ростовые индексы Кетля и Брока; статическая устойчивость тела (проба Ромберга).</p> <p><i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:</i> мыслительные операции (анализ и синтез) в освоении двигательного действия и устранения ошибок.</p>	<p>1 ч</p> <p><b>в процессе занятий</b></p> <p>1ч</p>
3.	<b>Физическая культура человека</b>	<p><i>Коррекция осанки и телосложения:</i> методы коррекции осанки и телосложения</p> <p><i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом:</i> требования при участии в спортивно- массовых мероприятиях; первая помощь при переломах.</p>	
4.	<b>Организация</b>	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u>	<b>2ч</b>

	<p><b>самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p><i>Подготовка к занятиям физической культурой:</i> значение правильного дыхания при проведении самостоятельных занятий; виды разминки и ее значение.  <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития:</i> требования при составлении планов и проведении занятий спортивной подготовкой.</p>	
<p>5.</p>	<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p><u>Физическое совершенствование</u>  <u>Легкая атлетика</u>          требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий легкой атлетикой.  <u>Беговые упражнения:</u> <i>Спринтерский бег:</i> низкий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование. Бег 30 м; бег 60 м. Челночный бег. <i>Эстафетный бег.</i> <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 15 минут). Бег 1000 м. Бег с преодолением препятствий. <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 2000 м. Бег 3000 м ( б/у). Контрольное упражнение для проверки развития физических качеств: бег 30 м, 60 м, челночный бег 4x9 м; 1 км, 2 км.  <u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом « перешагивание». Контрольное упражнение для проверки развития прыгучести и координационных способностей: прыжок в длину с места.  <u>Спортивные игры</u>  <u>Футбол</u>          Техничко - тактические действия и приемы игры: футбол          Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).          Удар по катящемуся мячу носком стопы. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель в движении.          Остановка мяча бедром в движении.          Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения ведущей и не ведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.          Выполнение штрафного удара (пенальти).          Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  <u>Баскетбол</u>          Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом.          Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге) с активным сопротивлением защитника. Ведение с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с активным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до</p>	<p><b>97ч</b>  <b>26ч</b>  <b>в процессе занятий</b></p> <p>20ч  7ч</p> <p>7ч</p>



1.	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.</p> <p>Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта</p>	<b>в процессе урока</b>
2.	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность.</b>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристской подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<b>в процессе урока</b>
3.	<b>Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<p><b>Легкая атлетика</b>  Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.  Упражнения культурно-этнической направленности.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>Баскетбол</b>  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><b>Волейбол</b>  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><b>Мини-футбол, футбол</b></p>	<p>25ч</p> <p>12ч</p> <p>11ч</p>

	<p>Технические приемы и тактические действия в мини-футболе и футболе. Сюжетно-образные и обрядовые игры</p> <p><b>Единоборства</b> Упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке Стойки и передвижения в стойке, захват рук и туловища, освобождение от захватов, упражнения по овладению приемами страховки, игры с элементами единоборств.</p> <p><b>Лыжи</b> Основные способы передвижения на лыжах: попеременно-двухшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.</p> <p><b>Гимнастика</b> Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p><b>Плавание</b> Общие требования безопасности на воде. Ознакомлению со свойствами воды. Техника плавания и ныряния. Методика обучения плаванию. Кроль на груди и спине, брасс.</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>21</p> <p>16</p> <p>5</p>
	Итого:	<b>68</b>