

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каракашлинская основная общеобразовательная школа»  
Ютазинского муниципального района Республики Татарстан**

Согласовано

Заместитель директора  
по учебной работе

З.Н.Мутгасимова

«31» августа 2021г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ «Каракашлинская ООШ»

Приказ № 90 от «31» августа 2021 г.  


**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»  
для основного общего образования

уровень образования

классы: 5-9

Срок освоения программы: 5 года  
Период освоения: 2021-2026 г.

Составитель: **Минишин Н.Н.**  
учитель физической культуры

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 31 августа 2021 г.

2021

## 5 класс

### Личностные результаты

#### Учащихся будут сформированы:

- 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.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- 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-ценостное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.

#### **Регулятивные УУД**

#### Учащийся научится:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать 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;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

### **Познавательные УУД**

#### **Учащийся научится**

- 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.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- 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;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Учащийся научится**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.
- 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

- 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.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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;

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

*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.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

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

*Ученик научится:*

- 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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.

## **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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.

## 6 класс

### Личностные результаты

#### У учащихся будут сформированы:

-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.

-сознанное, 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).

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

-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-ценостное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры).

#### **Регулятивные УУД**

#### Учащийся научится:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

-идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

-выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

-ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

- 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, различая результат и способы действий;
- 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.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

-наблюдать 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;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

-самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

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

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## **Познавательные УУД**

### **Учащийся научится**

- 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.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их

- сходство;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - 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;

### **Коммуникативные УУД**

#### **Учащийся научится**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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;
- 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, 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.
- 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.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать 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;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

##### **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.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

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

*Ученик научится:*

- 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 корректирующей 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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.

## **Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

- 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 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;
- 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- 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.

## **7 класс**

### **Личностные результаты**

**У учащихся будут сформированы:**

-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.

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся 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 профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-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 нравственном пространстве культуры.

## **Регулятивные УУД**

### Учащийся научится:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Уч

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для

решения задачи/достижения цели;

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

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

-демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## **Познавательные УУД**

### Учащийся научится

-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.

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

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

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

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

-выделять явление из общего ряда других явлений;

-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

-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;

-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

-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;

-анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критерии оценки продукта/результата.

-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

## **Коммуникативные УУД**

### Учащийся научится

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.

- 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- 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.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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;

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

*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.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Ученик научится:*

- 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;

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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.

### **Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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.

**8**

**класс**

### **Личностные результаты**

*У учащихся будут сформированы:*

-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.

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся 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 профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-сознанное, 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).

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

-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 нравственном пространстве культуры.

## **Регулятивные УУД**

### Учащийся научится:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; -обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

-определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

-описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

-планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- 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.

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- 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, различая результат и способы действий;
- 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.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать 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;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## **Познавательные УУД**

### Учащийся научится

- 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;
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - 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 общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
  - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
  - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
  - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
  - 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;
  - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
  - 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;
  - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
  - 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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

## **Коммуникативные УУД**

### Учащийся научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.
- 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- 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 (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, 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.
- 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.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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 «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задач инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты.**

#### **Знания о физической культуре**

**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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- 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;

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

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

*Ученник научится:*

- 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;

*Ученник получит возможность научиться:*

- 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.

## **Физическое совершенствование**

*Ученник научится:*

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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.

## **9 класс**

### **Личностные результаты**

*У выпускника будут сформированы:*

-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.

- ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся 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 профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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.

-целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

-сознанное, 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).

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

-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 нравственном пространстве культуры).

## **Регулятивные УУД**

### Выпускник научится:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

-формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

-обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

-определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

-выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

-составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 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.
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии -оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить корректизы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- 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, различая результат и способы действий;
- 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.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
- наблюдать 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;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации

(повышения психофизиологической реактивности).

## **Познавательные УУД**

### Выпускник научится

- 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;
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- 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 общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- 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;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- 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;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критерии оценки продукта/результата;
- 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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

## **Коммуникативные УУД**

### **Выпускник научится**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.
- 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- 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 (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, 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.
- 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.
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- 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 «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
  - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
  - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
  - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
  - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
  - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
  - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
  - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
  - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
  - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная      деятельность      с      общеразвивающей  
направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная      подготовка.**      Прикладно-ориентированные  
упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**В разделе «Плавание»**

С 5 по 9 класс плавание включено в вариативный компонент программы по физической культуре. Для каждого класса на изучение      программного материала отводится до 3 ч. Применяются упражнения на сухе для освоения техники способов плавания "кроль на груди" и "кроль на спине", осуществляется изучение стартов, поворотов, а также прыжков в воду, первая помощь на воде.

**Примерное распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
2	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16
3	Легкая атлетика	20	20	19	19	19
4	Лыжная подготовка	19	19	19	19	19
5	Волейбол	16	16	17	17	17
6	Баскетбол	19	19	19	19	16
7	Национальная борьба и национальные игры	3	3	3	3	3
8	Мини-футбол	6	6	6	6	6
9	Прикладно-ориентированная подготовка	3	3	3	3	3

10	плавание	3	3	3	3	3
11	Итого:	105	105	105	105	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5

к л а с с

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности на уроках Ф К, л/а. Беговые упражнения.	1
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1
5	Бег на средние и короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м.	1
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
9	Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м	1
10	Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения . метание малого мяча	1
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
12	Ведение мяча змейкой. Баскетбол. Правила игры	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Баскетбол. Правила игры	1
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Баскетбол. Правила игры	1
15	Индивидуальная техника ловли и передач мяча техники передвижений, остановок, поворотов, стоек Правила игры	1
16	Индивидуальная техника техники ведения мяча, перемещений, владение мячом	1
17	Индивидуальная техника бросков мяча и защитных действий	1
18	Индивидуальная техника бросков мяча и защитных действий	1
19	Групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе	1
20	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта, баскетбол, мини-футбол	1
21	Групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе	1

22	Индивидуальная техника ловли и передач мяча техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1
23	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития.	1
24	Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
25	Круговая тренировка. Ускорения с изменением направления движения. Поднимание туловища. Баскетбол	1
26	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Баскетбол. Правила игры.	1
27	Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол	1
28	Техника безопасности на уроках Ф К. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
29	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Баскетбол. Правила игры.	1
30	Развитие двигательных навыков. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в упор присев.	1
32	Акробатические упражнения.. Приседание на одной ноги пистолетом (с опорой на руку	1
33	Акробатические упражнения. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.	1
34	Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение.	1
35	Комплекс по акробатике. Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов для развитие подвижности позвоночного столба.	1
36	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
37	Преодоление гимнастической полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад).	1
38	Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату	1
39	Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.	1
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.	1
41	Развитие координационных способностей.	1
42	. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: опорных прыжков ,прыжок углом с разбега.	1
43	Комплекс упражнений по акробатике. ОФП	1
44	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. ОРУ.	1
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. ОРУ.	1 1
47	Поднимание туловища за 1 мин. Акробатическое соединение.	1
48	Акробатическое соединение. Подведение итогов четверти.	1
49 -50	1. Техника безопасности на уроках Ф К, л/п, с/и. Температурный режим. 2. Повторить имитацию техники п/п 2х шагового хода.	1 1
51	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Волейбол.	1

52	1. Техника о/бесшажного хода.	1
-53	2. Вкатывание. Техника п/п 2х шажного хода. Спуски и подъемы (полуелочкой)	1
54	Передача мяча сверху двумя руками назад. Волейбол.	1
55-	1. Техника о/1 шажного хода.	1
56	2. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	1
57	Нижняя прямая подача. Волейбол.	1
58-	1. Техника одновременно бесшажного хода.	1
59	2. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	1
60	Нижняя прямая подача. Волейбол.	1
61-	1.Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности.	1
62	2.Техника о/1 шажного хода.	1
63	Техника передач мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
64-	1. Развитие общей выносливости. Контрольное прохождение дистанции 1 км.	1
65	2. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	1
66	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Волейбол.	1
67-	1. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1
68	2. Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности.	1
69	Передача мяча в прыжке. Волейбол	1
70-	1 Развитие выносливости	1
71	2 Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
72	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
73-	1.Переход с попеременного двухшажного хода. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	1
74	2.Эстафетный бег на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах.	1
75	Техника приема мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
76-	1.Развитие выносливости	1
77	2. Передачи сверху и приемы мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
78	Освоение техники плавания(теория) Упражнения на суще для освоения техники способов плавания "кроль на груди" и "кроль на спине", осуществляется изучение стартов, поворотов, а также прыжков в воду.первая помощь на воде	1
79	Ныряние за тонущим(теория). Освобождение от захватов тонущего(теория).	1
80	Транспортировка пострадавших в воде(теория)	1
81	Техника передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
82	Нижняя прямая подача. Волейбол	1
83	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
84	Народные подвижные игры РТ.(комплексный урок)	1
85	Обычаи и традиции народов РТ.(комплексный урок)	1
86	Национальная борьба на поясах «Кереш» (урок открытия новых знаний)	1
87	Техника безопасности на уроках Мини-футбола.	1

	Развитие силовых качеств.Мини-футбол.	
88	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол.	1
89	СБУ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Мини-футбол.	1
90	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Старты из различных положений с последующим ускорением. Мини-футбол.	1
91	Бег по пересеченной местности.Мини-футбол.	1
92	Совершенствовать приемы и передачи мяча. Мини-футбол.	1
93	Туризм.Основы туризма.(урок комплексного применения знаний)	1
94	Туризм. Быт юного туриста.(урок открытия новых знаний)	1
95	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение прыжками по пологому склону. ОРУ в движении	1
96	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение прыжками по пологому склону. ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1
97	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег 30 м.	1
98	Бег на средние и короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
99	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег 100 м	1
10 0	Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. Специальные прыжковые упражнения «до отказа». Легкая атлетика.	1
10 1	Метание малого мяча	1
10 2	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
10 3	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований.	1
10 4	Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения . Преодоление препятствий	1
10 5	Подведение итогов года.Развитие скоростно-силовых качеств.	1

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6

#### к л а с с

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности на уроках Ф К, л/а. Беговые упражнения.	1
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт	1
5	Бег на средние и короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м.	1
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	1

7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
9	Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м.	1
10	Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения . метание малого мяча	1
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	1
12	Ведение мяча змейкой. Баскетбол. Правила игры	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Баскетбол. Правила игры	1
14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Баскетбол. Правила игры	1
15	Индивидуальная техника ловли и передач мяча техники передвижений, остановок. поворотов, стоек Правила игры	1
16	Индивидуальная техника техники ведения мяча, перемещений, владение мячом	1
17	Индивидуальная техника бросков мяча и защитных действий	1
18	Индивидуальная техника бросков мяча и защитных действий	1
19	Групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе	1
20	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта, баскетбол, мини-футбол	1
21	Групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе	1
22	Индивидуальная техника ловли и передач мяча техники передвижений, остановок. поворотов, стоек	1
23	Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития.	1
24	Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
25	Круговая тренировка. Ускорения с изменением направления движения. Поднимание туловища. Баскетбол	1
26	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Баскетбол. Правила игры.	1
27	Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол	1
28	Техника безопасности на уроках Ф К. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
29	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Баскетбол.	1

	Правила игры.	
30	Развитие двигательных навыков. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад в упор присев.	1
32	Акробатические упражнения.. Приседание на одной ноги пистолетом (с опорой на руку	1
33	Акробатические упражнения. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты.	1
34	Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение.	1
35	Комплекс по акробатике. Комплекс ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов для развитие подвижности позвоночного столба.	1
36	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
37	Преодоление гимнастической полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад).	1
38	Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.	1
39	Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.	1
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.	1
41	Развитие координационных способностей.	1
42	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах: опорных прыжков ,прыжок углом с разбега.	1
43	Комплекс упражнений по акробатике. ОФП.	1
44	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. ОРУ.	1
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. ОРУ.	1
47	Поднимание туловища за 1 мин. Акробатическое соединение.	1
48	Акробатическое соединение. Подведение итогов четверти.	1
49 - 50	1. Техника безопасности на уроках Ф К, л/п, с/и. Температурный режим. 2. Повторить имитацию техники п/п 2х шагного хода	1
51	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Волейбол.	1
52 - 53	1. Техника о/бесшажного хода. 2. Вкатывание. Техника п/п 2х шагного хода. Спуски и подъемы (полуелочкой)	1
54	Передача мяча сверху двумя руками назад. Волейбол.	1

55-56	1. Техника о/1 шагного хода. 2. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	1
57	Нижняя прямая подача. Волейбол.	1
58-59	1. Техника одновременно бесшажного хода. 2. Контрольное прохождение дистанции 500 м.	1
60	Нижняя прямая подача. Волейбол.	1
61-62	1.Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. 2. Техника о/1 шагного хода	1 1
63	Техника передач мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	
64-65	1. Развитие общей выносливости. Контрольное прохождение дистанции 1 км. 2. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	1 1
66	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Волейбол.	1
67-68	1. Прохождение дистанции 3 км без учета времени. 2. Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности.	1
69	Передача мяча в прыжке. Волейбол.	1
70-71	1 Развитие выносливости 2 Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1 1
72	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
73-74	1.Переход с попеременного двухшажного хода. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. 2.Эстафетный бег на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах.	1
75	Техника приема мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
76-77	1.Развитие выносливости 2. Передачи сверху и приемы мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
78	Освоение техники плавания(теория) Упражнения на сухе для освоения техники способов плавания "кроль на груди" и "кроль на спине", осуществляется изучение стартов, поворотов, а также прыжков в воду.первая помощь на воде	1
79	Ныряние за тонущим(теория). Освобождение от захватов тонущего(теория).	1
80	Транспортировка пострадавших в воде(теория)	1
81	Техника передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол.	1
82	Нижняя прямая подача. Волейбол	1
83	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
84	Народные подвижные игры РТ.(комплексный урок)	1
85	Обычаи и традиции народов РТ.(комплексный урок)	1
86	Национальная борьба на поясах «Кереш»(урок открытия новых знаний	1

87	Техника безопасности на уроках Мини-футбола. Развитие силовых качеств.Мини-футбол.	1
88	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол.	1
89	СБУ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Мини-футбол	1
90	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Старты из различных положений с последующим ускорением. Мини-футбол.	1
91	Бег по пересеченной местности.Мини-футбол.	1
92	Совершенствовать приемы и передачи мяча. Мини-футбол.	1
93	Туризм.Основы туризма.(урок комплексного применения знаний)	1
94	Туризм. Быт юного туриста.(урок открытия новых знаний)	1
95	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение прыжками по пологому склону.	1
96	Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение прыжками по пологому склону. ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1
97	Беговые упражнения. Техника высокого старта. Бег 30 м.	1
98	Бег на средние и короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
99	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Бег 100 м	1
100	Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. Специальные прыжковые упражнения «до отказа». Легкая атлетика.	1
101	Метание малого мяча	1
102	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
103	Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований.	1
104	Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения . Преодоление препятствий	1
105	Подведение итогов года.Развитие скоростно-силовых качеств.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**  
Общее количество учебных часов на I четверть - 27

№ п/п	Тема урока	К-во часов
1	Инструктаж по ТБ и ОТ на уроках ф/к. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.	1
2	Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты	1
3	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1

4	Финиширование. Линейная эстафета.	1
5	Бег на результат 60 м.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
7	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	1
9	Прыжок в длину на результат.	1
10	Бег на средние дистанции . Бег 1500 м	1
11	баскетбол	1
12(1)	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
13(2)	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
14(3)	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
15(4)	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1
16(5)	Бросок мяча в движении	1
17(6)	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока. изменением направления	1
18(7)	Позиционное нападение с изменением позиций	1
19(8)	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
20(9)	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1
21(10)	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
22(11)	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1
23(12)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
24(13)	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
25(14)	Техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
26(15)	Быстрый прорыв (2 x 1).	1
27(16)	Учебная игра	1

**Тематическое планирование на II четверть**  
 Общее количество учебных часов на II четверть – 21

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>К-во часов</b>
28(1)	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x2, 3 x 3).	1
29(2)	Оценка техники передачи мяча со сменой места	1
30(3)	Игровые задания (2x1,3 x1). Учебная игра.	1
31(1)	Строевые упражнения.	1
32(2)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1
33(3)	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	1
34(4)	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	1
35(5)	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
36(6)	Оценка техники выполнения висов.	1
37(1)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	1
38(2)	Развитие выносливости	1
39(3)	Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1
40(4)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
41(5)	Техники выполнения комплекса ОРУ	1
42(6)	Техника выполнения опорного прыжка	1
43(1)	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полуспагат (д)	1
44(2)	Развитие скоростно-силовых способностей	1
45(3)	Лазание по канату в два приема.	1
46(4)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полуспагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1
47(5)	Лазание по шесту в три приема.	1
48(6)	Техника выполнения акробатических упражнений.	1

**Тематическое планирование на III четверть**  
 Общее количество учебных часов на III четверть – 30

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>К-во часов</b>
49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скольжение без пало	1
50(2)	Одновременный двушажный ход	1

51(3)	Одновремен-ный безшажный ход	1
52(4)	Эстафетный бег	1
53(5)	Подъем «елочкой».	1
54(6)	Одновременный одношажный ход	1
55(7)	Торможение плугом	1
56(8)	Спуски и подъемы	1
57(9)	Подъем елочкой.	1
58(10)	Повороты на месте.	1
59(11)	Повороты на месте(резерв)	1
60(12)	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
61(13)	Лыжные гонки 1 км.	1
62(14)	Спуски с горки	1
63(15)	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
64(1)	Стойки и передвижения игрока	1
65(2)	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
66(3)	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1
67(4)	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
68(5)	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
69(6)	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1
70(7)	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1
71(8)	Игровые задания на укороченной площадке.	1
72(9)	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку	1
73(10)	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
74(11)	Игровые задания на укороченной площадке.	1
75(12)	Техника нижней прямой подачи мяча	1
76(13)	Комбинации из освоенных элементов	1
77(14)	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
78(15)	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1

**Тематическое планирование на IV четверть**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть - 27**

№ п/п	Тема урока	К-во часов
79(1)	Нижняя прямая подача мяча.	1
80(2)	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
81(3)	Игра по упрощенным правилам	1
82(1)	Техника плавания способом кроль на груди(теория)	1
83(2)	Техника плавания способом кроль на спине(теория)	1
84(3)	Техника плавания способом брасс(теория)	1
85(4)	Игры и развлечения на воде(теория)	1
86(5)	Футбол. Правила игры	1

87(1)	Удары по воротам на точность	1
88(2)	Удары по мячу серединой подъема	1
89(3)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника	1
90(4)	Остановка летящего мяча серединой подъема	1
91(5)	Игра вратаря	1
92(6)	Выход вратаря из ворот и отбор мяча	1
93(7)	Закрывание игрока	1
94(8)	Техника пере-мещений и владения мячом	1
95(9)	Ведение, удар, прием мяча	1
96(1)	Высокий старт . Бег по дистанции	1
97(2)	Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	1
98(3)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99(4)	Финиширование. Эстафеты.	1
100(5)	Бег на результат (60 м).	1
101(6)	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагива-ние».	1
102(7)	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	1
103(8)	Техника прыжка в длину	1
104(9)	Техника метания мяча с разбега.	1
105(10)	Оценка техники прыжка в высоту	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**класс**

8

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон	1
2	Бег по дистанции	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
4	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
5	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
6	Бег на результат (60м).	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
8	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
9	Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1

11	Бег на средние дистанции 1500 м-д, 2000 м-м.	1
12(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
13(2)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1
14(3)	Бросок двумя руками от головы с места.	1
15(4)	Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
16(5)	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
17(6)	Личная защита. Учебная игра.	1
18(7)	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
19(8)	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
20(9)	Личная защита. Учебная игра.	1
21(10)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1
22(11)	Техника броска одной рукой от плеча с места.	1
23(12)	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4)	1
24(13)	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
25(14)	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
26(15)	Позиционное нападение со сменой места.	1
27(16)	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1

**Тематическое планирование на II четверть**  
**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

	тема	К-во часов
28(1)	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	1
29(2)	Быстрый прорыв (3 x1, 3 x2, 4 x2).	1
30(3)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра.	1
31(1)	Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1
32(2)	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками .	1
33(3)	Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	1
34(1)	Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, стойка ноги врозь	1
35(2)	Мост и поворот в упор на одном колене.	1
36(3)	Лазание по канату в два-три приема.	1
37(4)	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
38(5)	Лазание по канату и шесту в два-три приема.	1
39(6)	Выполнение на оценку акробатических элементов	1
40(4)	Подтягивания в висе.	1
41(5)	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
42(6)	Техника выполнения подъема переворотом	1

43(1)	Прыжок способом «согнув ноги»	1
44(2)	Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
45(3)	Повороты направо, налево в движении.	1
46(4)	Прыжок способом «согнув ноги» . Прыжок боком с поворотом на 90°.	1
47(5)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
48(6)	Оценка техники опорного прыжка	1

**1 Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

1	2	К-во часов
49(1)	Одновременный одношажный ход	1
50(2)	Попеременный двушажный ход	1
51(3)	Прохождение дистанции 1 км.	1
52(4)	Прохождение дистанции со сменой ходов	1
53(5)	Спуски и подъемы	1
54(6)	Поворот «плугом»	1
55(7)	Подъема «елочкой»	1
56(8)	Спуски в средней стойке	1
57(9)	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
58(10)	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1
59(11)	Круговая эстафета	1
60(12)	Лыжная эстафета	1
61(13)	Прохождение дистанции в 3 км.по пересеченной местности	1
62(14)	Лыжные гонки до 1 км.	1
63(15)	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	
64(1)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	1
65(2)	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
66(3)	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
67(4)	Комбинации из разученных перемещений.	1
68(5)	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах	1
69(6)	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
70(7)	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
71(8)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
72(9)	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
73(10)	Игра по упрощенным правилам	1
74(11)	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	1
75(12)	Комбинации из разученных перемещений.	1
76(13)	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
77(14)	Нападающий удар после передачи	1

**Тематическое планирование на IV четверть**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть - 27**

1	тема	К-во часов
79(1)	Передача мяча в тройках после перемещения	1
80(2)	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
81(3)	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	1
82(1)	Освоение техники плавания(теория)	1
83(2)	Ныряние за тонущим(теория)	1
84(3)	Освобождение от захватов тонущего(теория)	1
85(4)	Транспортировка пострадавших в воде(теория)	1
86(5)	футбол	1

87(1)	Техника передвижений	1
88(2)	Удары по мячу	1
89(3)	Удары носком	1
90(4)	Удары серединой лба	1
91(5)	Вбрасывание из – за боковой	1
92(6)	Ведение мяча	1
93(7)	Жонглирование мячом	1
94(8)	Передачи и перемещения	1
95(9)	Перемещения и владения мячом	1
96(1)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
97(2)	Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
98(3)	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
99(4)	Эстафетный бег.	1
100(5)	Бег на результат (60м).	1
101(1)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
1102(2)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега	1
1103(3)	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
1014(4)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1
105(5)	ОРУ. Специальные беговые упражнения	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9

класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

№ п/п	Тема урока	К-во часов
1	Низкий старт.Стартовый разгон. Бег по дистанции	1
2	Эстафетный бег	1
3	Бег по дистанции.Эстафетный бег	1
4	Низкий старт. Финиширование	1
5	Бег на результат (60 м).	1
6(1)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1
7(2)	Метание мяча на дальность с разбега.	1
8(3)	Оценка техники метания мяча	1
9(1)	Бег на средние дистанции.	1
10(2)	Бег (2000 м-М.,1500 м - Д.).	1
11(3)	Бег (2000 м-М.,1500 м - Д.) на результат.	1
12(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
13(2)	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
14(3)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
15(4)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2).	1
16(5)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
17(6)	Штрафной бросок.	1
18(7)	Позиционное нападение со сменой мест	1
19(8)	Оценка техники штрафного броска	1
20(9)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
21(10)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2x2).	1
22(11)	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
23(12)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4).	1
24(13)	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
25(14)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
26(15)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2)	1

27(16)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x3).	1
--------	---	---

**Тематическое планирование на II четверть**  
Общее количество учебных часов на II четверть –21

	тема	К-во
28(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
29(2)	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
30(3)	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
31(1)	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	1
32(2)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
33(3)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
34(1)	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове	1
35(2)	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат	1
36(3)	ОРУ в движении.	1
37(4)	Длинный кувырок с трех шагов разбега	1
38(5)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
39(6)	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1
40(4)	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
41(5)	Упражнения на гимнастической скамейке	1
42(6)	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	1
43(1)	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
44(2)	Лазание по канату в два приема.	1
45(3)	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
46(4)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1
47(5)	Лазание по канату в два приема.	1
48(6)	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1

**Тематическое планирование на III четверть**  
Общее количество учебных часов на  
III четверть – 30

	тема	К-во часов
49(1)	Попеременный двушажный ход	1
50(2)	Одновременный двушажный	1
51(3)	Переход с одного хода на другой	1
52(4)	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
53(5)	Одновременный безшажный ход	1
54(6)	Преодоление контр уклонов	1
55(7)	Попеременный четырехшажный ход	1
56(8)	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1

57(9)	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов	1
58(10)	Попеременный четырехшажный ход	1
59(11)	Преодоление контр уклонов	1
60(12)	Преодоление контр уклонов	1
61(13)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
62(14)	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	1
63(15)	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
64(1)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
65(2)	Нападающий удар при встречных передачах.	1
66(3)	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1
67(4)	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
68(5)	Нижняя прямая подача, прием Мяча, отраженного сеткой.	1
69(6)	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
70(7)	Оценка техники нападающего удара	1
	удара при встречных передачах.	
71(8)	Учебная игра.	1
72(9)	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
73(10)	Оценка техники нижней прямой подачи	1
74(11)	Прием мяча снизу в группе	1
75(12)	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
76(13)	Нижняя прямая подача, прием мяча.отраженного сеткой.	1
77(14)	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
78(15)	Нападающий удар при встречных передачах.	1

**Тематическое планирование на IV четверть**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24**

	тема	Кол-во часов
79(1)	Комбинации из передвижений игрока.	1
80(2)	Прием мяча снизу в группе.	1
81(3)	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1

82(1)	Освоение техники плавания	1
83(2)	Ныряние за тонущим	1
84(3)	Освобождение от захватов тонущего	1
85(4)	Транспортировка пострадавших в воде	1
86(5)	Транспортировка пострадавших в воде	1

87(1)	Вбрасывание из – за боковой	1
88(2)	Удары по летящему мячу	1
89(3)	Удар внутренней стороной стопы	1
90(4)	Ведение мяча	1
91(5)	Удары по воротам	1
92(6)	Остановка внутренней стороной стопы	1
93(7)	Финты	1
94(8)	Перемещения и владения мячом	1
95(9)	Комбинации в парах	1
96(1)	Бег на средние дистанции (3 ч)	1
97(2)	<i>Бег(2000м-м. и 1500м - д.) на результат.</i>	1
98(1)	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. (70-80м).	1
99(2)	Эстафетный бег ( <i>передача палочки</i> ).	1
100(3)	Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование.	1
101(4)	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Бег на результат (60 м). Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега.	1
102(5)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. ОРУ .	1

В данной работе изображение проинуровано и скреплено печатью МБОУ «Каракашлинская ООШ»

страниц  
Директор школы: З.М.Шарифеева

