

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

Согласовано

Заместитель директора
по учебной работе

З.Н.Муттасимова

«31» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Каракашлинская ООШ»

Приказ № 90 от «31» августа 2021 г. Шарафеева З.М.



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: **Миннушин Н.Н.**
учитель физической культуры

2021

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

5 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.

-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;

-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 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 (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-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;

-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 коррективы 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 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;
- 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 ссылаясь 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 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;

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 коррективы 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 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;
 - 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

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.

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.

-сознательное, 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 коррективы 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 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

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 суше 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	В процессе урока				
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 ноге pistolетом (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	1. Техника безопасности на уроках Ф К, л/п, с/и. Температурный режим.	1
-50	2. Повторить имитацию техники п/п 2х шажного хода.	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
65	1 км.	1
	2. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.	
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. Подъем «лесенкой»	1
74	наискось, опираясь на лыжные палки.	1
	2. Эстафетный бег на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах.	
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 суше 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
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

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 ноге 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, брусках, 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 шажного 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 шажного хода. Спуски и подъемы (полуелочкой)	1
54	Передача мяча сверху двумя руками назад. Волейбол.	1

55-56	1. Техника о/1 шажного 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 шажного 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. Подъем «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 суше 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	Нырание 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 баскетбол	1
11		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

№ п/п	Тема урока	К-во часов
28(1)	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1
29(2)	Оценка техники передачи мяча со сменой места	1
30(3)	Игровые задания (2х1, 3 х 1). 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.)	1
	Прыжок способом «ноги врозь» (д.)	
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.).	1
	Кувырок назад в полушпагат (д)	
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 полушпагат. «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

№ п/п	Тема урока	К-во часов
49(1)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок	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 9-11 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 11-13 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 х 2, 3 х 3, 4 х 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 х 1, 3 х 2, 4 х 2).	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

1Тематическое 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

78(15)	Игра по упрощенным правилам	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 мча	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

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	
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 (2 х 2).	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 (2х2).	1
22(11)	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
23(12)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	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 (3х2)	1

27(16)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х3).	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 удара при встречных передачах.	1
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)	Нырание 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. (70г80м).	1
99(2)	Эстафетный бег (передача палочки).	1
100(3)	Бег по дистан-ции(70-80 м). Финиширование.	1
101(4)	Эстафетный бег. Специальные беговые упражне-ния Бег на результат (60 м). Метание мяча на даль-ность в коридоре 10м разбега.	1
102(5)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. ОРУ .	1

Директор школы: М.Ш. 3.М.Шарафеева страниц