

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Чувашско-Кищаковская средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«Рассмотрено»

на методическом объединении

В.И. Воробей / *В.И. Воробей В.И.*
«25» августа 2020г.

«Согласовано»

заместитель руководителя по УР

О.П. Николаева / *О.П. Николаева*
«31» августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор школы:

Н.В. Емельянова / *Н.В. Емельянова*
Приказ № 50
от «31» августа 2020г.



Рабочая программа

По физической культуре на 2 уровень

Разработчик программы: МБОУ «Чувашско-Кищаковская средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«27» августа 2020 г.

2020 год

Рабочая программа по физической культуре разработана:

- соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО),
- ООП ООО МБОУ «Чув.Кищаковская СОШ Буинского района РТ»;

Для реализации рабочей программы используется завершенная линия учебников:

- М.Я. Виленский, В.И. Лях. « Физическая культура 5-6-7 класс», Москва «Просвещение», 2019 год
- М.Я. Виленский, В.И. Лях. « Физическая культура 8-9 класс», Москва «Просвещение», 2019 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность 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 11

человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

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

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;).

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной

деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию *основ читательской компетенции*. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне *навыки работы с информацией* и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся *приобретут опыт проектной деятельности* как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

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

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

- 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;
- устанавливая 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.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, 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;

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

- 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

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
 - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак 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.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - 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;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - 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.
3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
 - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
 - критически оценивать содержание и форму текста.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
 - определять свое отношение к природной среде;
 - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
 - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
 - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
 - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
 - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
 - 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

1. Умение 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. Обучающийся сможет:
 - определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
 - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), 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;
 - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
 - выделять общую точку зрения в дискуссии;
 - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
 - организовывать 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.
2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
 - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать 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.
3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- 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.;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

5 класс

Выпускник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- научиться выполнять нормативы ФСК «Готов к труду и обороне»

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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Выпускник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- научиться выполнять нормативы ФСК «Готов к труду и обороне»

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

Выпускник 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;
- научиться выполнять нормативы ФСК «Готов к труду и обороне»

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Выпускник научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
- 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 баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
- научиться выполнять нормативы ФСК «Готов к труду и обороне»

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.
- научиться выполнять нормативы ФСК «Готов к труду и обороне»

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Содержание программы

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных

особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на

перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание: история возникновения плавания. Специально плавательные упражнения. Т/Б на открытых водоёмах.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Раздел «Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры»

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»

Физическое развитие человека. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»

Раздел «Физическая культура человека»

Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

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

Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Беговые упражнения
Прыжковые упражнения
Метание малого мяча
Подвижные игры.

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта
Требования к технике безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники ведения мяча
Овладение техникой бросков мяча
Освоение индивидуальной техники защиты
Освоение тактики игры
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Гимнастика.

Краткая характеристика вида спорта
Требования к технике безопасности
Организуемые команды и приёмы
Опорные прыжки
Акробатические упражнения и комбинации
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики),

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.
Требования к технике безопасности
Освоение техники лыжных ходов.
Освоение техники торможения и поворотов
Освоение техники подъёмов

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта.
Требования к технике безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники приёма и передач мяча
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Освоение техники нижней прямой подачи
Освоение техники прямого нападающего удара

Освоение тактики игры

Футбол

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение ударов по мячу и остановок мяча

Овладение техникой ударов по воротам

Освоение тактики игры

Плавание

История возникновения плавания. Специально плавательные упражнения. Т/Б на открытых водоёмах

Бадминтон

Совершенствование приёма подачи. Совершенствование ударов Учебная игра бадминтон

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6 класс

Раздел «Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры»

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»

Раздел «Физическая культура человека»

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

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

Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Освоение индивидуальной техники защиты

Освоение тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Гимнастика.

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Организуемые команды и приёмы

Опорные прыжки

Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики),

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники приёма и передач мяча
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
Освоение техники нижней прямой подачи
Освоение техники прямого нападающего удара
Освоение тактики игры

Футбол

Краткая характеристика вида спорта
Требования к технике безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ударов по мячу и остановок мяча
Овладение техникой ударов по воротам
Освоение тактики игры

Плавание

История возникновения плавания. Специально плавательные упражнения. Т/Б на открытых водоёмах.

Бадминтон

Совершенствование приёма подачи. Совершенствование ударов Учебная игра бадминтон

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

Раздел «Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры»

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»

Раздел «Физическая культура человека»

Спортивная подготовка.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

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

Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Освоение индивидуальной техники защиты

Освоение тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Гимнастика.

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Организуемые команды и приёмы

Опорные прыжки

Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики),

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Освоение техники нижней прямой подачи

Освоение техники прямого нападающего удара

Освоение тактики игры

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Плавание

История возникновения плавания. Специально плавательные упражнения. Т/Б на открытых водоёмах.

Бадминтон

Совершенствование приёма подачи. Совершенствование ударов Учебная игра бадминтон

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс

Раздел «Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры»

Физическая культура в современном обществе.

Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»

Всестороннее гармоническое физическое развитие. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»

Раздел «Физическая культура человека»

Здоровье и здоровый образ жизни

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Освоение индивидуальной техники защиты

Освоение тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Гимнастика.

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Организуемые команды и приёмы

Опорные прыжки

Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики),

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Освоение техники нижней прямой подачи

Освоение техники прямого нападающего удара

Освоение тактики игры

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Плавание

История возникновения плавания. Специально плавательные упражнения. Т/Б на открытых водоёмах.

Бадминтон

Совершенствование приёма подачи. Совершенствование ударов Учебная игра бадминтон

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс

Раздел «Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры»

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

Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»

Раздел «Физическая культура человека»

Здоровье и здоровый образ жизни

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.»

Проведение банных процедур.

Восстановительный массаж

Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»

Самонаблюдение и самоконтроль.

Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика

Беговые упражнения

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники ведения мяча

Овладение техникой бросков мяча

Освоение индивидуальной техники защиты

Освоение тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Гимнастика.

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности

Организуемые команды и приёмы

Опорные прыжки

Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики),

Лыжная подготовка

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Освоение техники приёма и передач мяча

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Освоение техники нижней прямой подачи

Освоение техники прямого нападающего удара

Освоение тактики игры

Футбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности

Освоение техники лыжных ходов.

Освоение техники торможения и поворотов

Освоение техники подъёмов, спусков

Плавание

История возникновения плавания. Специально плавательные упражнения. Т/Б на открытых водоёмах.

Бадминтон

Совершенствование приёма подачи. Совершенствование ударов Учебная игра бадминтон

Национальные виды спорта: технико-тактически действия и правила

Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

5класс

Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Раздел «История и современное развитие физической культуры»	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	В процессе урока
Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	
Физическое развитие человека. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»	В процессе урока
Раздел «Физическая культура человека»	
Режим дня, его основное содержание и правила планирования	В процессе урока
Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	В процессе урока
Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»	
Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе урока
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»	
Легкая атлетика	22
Баскетбол	20
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лыжная подготовка	18
Волейбол	12
Футбол	7
Плавание	1
Бадминтон	10
Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»	
Основные двигательные способности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока
Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	
Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	В процессе урока

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	
Итого	105 часов

**Тематическое планирование
6 класс**

Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Раздел «История и современное развитие физической культуры»	
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	В процессе урока
Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»	В процессе урока
Раздел «Физическая культура человека»	
Спортивная подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	В процессе урока
Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	В процессе урока
Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»	
Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе урока
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»	
Легкая атлетика	22

Баскетбол	20
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лыжная подготовка	18
Волейбол	12
Футбол	7
Плавание	1
Бадминтон	10
Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»	
Основные двигательные способности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока
Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	В процессе урока
Итого	105 часов

**Тематическое планирование
7 класс**

Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Раздел «История и современное развитие физической культуры»	
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	В процессе урока
Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»	В процессе урока
Раздел «Физическая культура человека»	

Спортивная подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	В процессе урока
Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	В процессе урока
Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»	
Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе урока
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»	
Легкая атлетика	22
Баскетбол	20
Гимнастика с элементами акробатики	15
Лыжная подготовка	18
Волейбол	12
Футбол	7
Плавание	1
Бадминтон	10
Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»	
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока
Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	
Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	В процессе урока
Итого	105 часов

**Тематическое планирование
8 класс**

Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Раздел «История и современное развитие физической культуры»	
Физическая культура в современном обществе.	В процессе урока
Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	
Всестороннее гармоническое физическое развитие. Подготовка к выполнению нормативов ФСК « Готов к труду и обороне»	В процессе урока
Раздел «Физическая культура человека»	
Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока
Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	В процессе урока
Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»	
Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе урока
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»	
Легкая атлетика	22
Баскетбол	17
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Волейбол	12
Футбол	7
Плавание	1
Бадминтон	10
Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»	
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока
Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	
Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,	В процессе урока

выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	
Итого	105 часов

**Тематическое планирование
9класс**

Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
Раздел «История и современное развитие физической культуры»	
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	В процессе урока
Раздел «Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	
Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка Подготовка к выполнению нормативов ФСК «Готов к труду и обороне»	В процессе урока
Раздел «Физическая культура человека»	
Здоровье и здоровый образ жизни	В процессе урока
Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	
Проведение банных процедур. Восстановительный массаж	В процессе урока
Раздел «Оценка эффективности занятий физической культурой»	
Самонаблюдение и самоконтроль.	В процессе урока
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»	
Легкая атлетика	20
Баскетбол	17

Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Волейбол	12
Футбол	7
Плавание	1
Бадминтон	7
Национальные виды спорта	2
Раздел «Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность»	
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе урока
Раздел «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	
Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	В процессе урока

Итого 102 часа