

Рассмотрена  
на МО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
от «25» декабря 2020г.

Принята на НМС  
протокол № 5  
от «29» декабря 2020г.



Утверждаю  
директор МБОУ «Лицей №1»  
Лицей №1  
приказ № 378  
от «29» декабря 2020г.  
О.Г. Степанова

# Рабочая учебная программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов

**Составители:** Тушиева Е.А.  
учитель физической культуры МБОУ «Лицей №1»  
первой квалификационной категории,  
Суханова Е.Ю.  
учитель физической культуры МБОУ «Лицей №1»  
высшей квалификационной категории

г. Шадринск, 2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17.12.2010г. №1897, Примерной основной образовательной программой основного общего образования 2015г., Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт **основного общего образования**, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937), авторской программой и учебниками А.П. Матвеева, программой курса ПУПАВ «Учусь понимать себя», указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Согласно учебному плану МБОУ «Лицей №1» всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч., (из расчета 3 ч в неделю), из них 40 ч. (по 8 часов в год) отведено на изучение модуля ПУПАВ.В МБОУ «Лицей №1» в соответствии с примерной программой на физическую культуру отводится в 5-9 классах 510 часов:

5 класс – 102 часов;

6 класс – 102 часов;

7 класс – 102 часов;

8 класс – 102 часов;

9 класс – 102 часов, из расчёта 3 часа в неделю. В рамках предмета «Физическая культура» модульно изучается курс «Профилактика употребления психоактивных веществ» по 8 часов в каждом классе (40 часов).

**Новизна** рабочей программы в распределении дидактических единиц по классам. Из содержания примерной программы исключены плавательные упражнения, увеличено общее количество часов на реализацию других разделов программы. В рамках раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» введены пальчиковая, пластическая, суставная и звуковая гимнастики, а также элементы ритмической гимнастики и танцев. Программа предусматривает проектную и реферативную деятельность учащихся с указанием тем проектов и рефератов. По 8 уроков в каждом классе отведены на изучение тем курса ПУПАВ.

Реализация данной программы предполагает использование образовательных технологий, в том числе дистанционных технологий и электронного обучения.

### Планируемые результаты освоения данной программы по предмету Личностные УУД

#### Выпускник научится:

- знанию государственной символики (герб, флаг, гимн), знанию государственных праздников;
- знанию о своей этнической принадлежности, освоению национальных ценностей, традиций, культуры, знанию о народах и этнических группах России;
- освоению общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- знанию основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- гражданскому патриотизму, любви к Родине, чувству гордости за свою страну;
- эмоционально положительному принятию своей этнической идентичности;
- уважению к другим народам России и мира и принятию их, межэтнической толерантности, готовности к равноправному сотрудничеству;
- уважению к личности и её достоинству,
- доброжелательному отношению к окружающим, нетерпимости к любым видам насилия и готовности противостоять им;

- уважению к ценностям семьи, любви к природе, признанию ценности здоровья, своего и других людей, оптимизму в восприятии мира;
- потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивной моральной самооценке и моральным чувствам — чувству гордости при следовании моральным нормам, переживанию стыда и вины при их нарушении.
- готовности и способности к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участию в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовности и способности к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умению вести диалог на основе равноправных отношений и взаимному уважению и принятию;
- умению конструктивно разрешать конфликты;
- готовности и способности к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребности в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- устойчивому познавательному интересу и становлению смыслообразующей функции познавательного мотива;

***Выпускник получит возможность для формирования:***

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства;*
- *устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Регулятивные УУД**

**Выпускник научится:**

- . целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- . самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- . планировать пути достижения целей;
- . устанавливать целевые приоритеты;
- . уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- . принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- . осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- . адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- . основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;
- . формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- . выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- . 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и*

*средства их достижения;*

- *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*
- *осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*

- *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*

- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*

- *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*

- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;*

- *сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.*

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

### **Коммуникативные УУД**

#### **Выпускник научится:**

- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;*

- *аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;*

- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*

- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;*

*владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;*

- *организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;*

- *осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;*

- *работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;*

- *основам коммуникативной рефлексии;*

- *использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;*

- *отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи;*

- *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;*

- *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.);

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

- 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:**

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности чётко

- формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей;

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

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Познавательные УУД

**Выпускник научится:**

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям ФК;

- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для

указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; 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;

- 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *ставить проблему, аргументировать её актуальность;*
- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*

- *выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*

- *делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*

## Предметные результаты

**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.*

5 класс

Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 5 классе

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат  |
|--------------------------------------|--|
| <i>Личностные</i>                    | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;</li> <li>-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>-гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;</li> <li>- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> <li>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></li> <li>• <i>готовности к самообразованию и Самовоспитанию.</i></li> </ul> |
| <b>Метапредметные результаты</b>     |  |
| <i>Регулятивные</i>                  | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и</li> </ul>   |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | <p>познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.</li> </ul>  |
| <b>Познавательные</b>  | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить наблюдение под руководством учителя;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- давать определение понятиям ФК;</li> <li>- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> <li>- объединять упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать двигательные действия;</li> <li>- обозначать символом и знаком предмет и двигательное действие;</li> <li>- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</li> </ul> |
| <b>Коммуникативные</b> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>- определять возможные роли в совместной деятельности;</li> <li>- играть определенную роль в совместной деятельности;</li> <li>- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p> <p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>- вести дневник по физкультурной деятельности.</p>  |
| <b>Предметные планируемые результаты</b>                 |   |
| <b>Раздел программы</b>                                  | <b>Результат</b>  |
| <b>Знания о физической культуре</b>                      | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• 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;</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul> |
| <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>   |
| <b>Физическое совершенствование</b>                      | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul> |
|--|--|

## Содержание

### Знания о физической культуре(в процессе уроков)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

### Физическое совершенствование (94 ч)

#### Физкультурно – оздоровительная деятельность (14 ч)

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.

Комплексы дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (80 ч.)**

#### **Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)**

Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

#### **Легкая атлетика (22 ч.)**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

#### **Лыжные гонки (14 ч.)**

Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Повороты стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение «плугом».

#### **Спортивные игры (24 ч.)**

*Баскетбол.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди.

*Волейбол.* Прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.

*Футбол.* Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

## **Тематическое планирование**

| Раздел программы                               | Количество часов                               |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре:</b>           | В процессе уроков по другим разделам программы |
| Реализация регионального компонента (ПУПАВ)    | 8  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>      | В процессе уроков по другим разделам программы |
| <b>Физическое совершенствование:</b>           | <b>94</b>                                      |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность      | 14   |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> | 80   |
| Легкая атлетика                                | 22   |
| Гимнастика с элементами акробатики             | 14   |
| Спортивные игры                                | 24   |
| Упражнения лыжной подготовки                   | 14   |
| Резерв   | 6  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>102</b>                                     |

### **Примечания:**

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- резервные часы предлагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, спортивные игры на свежем воздухе.

## **ПУПАВ**

| Тема урока                                   | Количество часов |
|--|------------------|
| Знакомство.                                  | 1ч.              |
| Основные нормы взаимоотношений в коллективе. | 1ч.              |
| Умение слушать.                              | 1ч.              |

|  |             |
|--|-------------|
| Виды и формы общения.                                | 1ч.         |
| Слова паразиты.                                      | 1ч.         |
| Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор. | 1ч.         |
| Агрессивность, неуверенное и уверенное поведение.    | 1ч.         |
| Сопrotивление давлению со стороны.                   | 1ч.         |
| <b>Итого</b>   | <b>8 ч.</b> |

### 6 класс

### Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 6 классе

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат   |
|--------------------------------------|---|
| <i>Личностные</i>                    | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;</li> <li>- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> <li>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul> <p><b>Ученикполучит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></li> <li>- <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></li> <li>- <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции.</i></li> </ul> |
| <b>Метапредметные результаты</b>     |   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <p><b>Регулятивные</b></p>    | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале.</li> </ul>  |
| <p><b>Познавательные</b></p>  | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить наблюдение под руководством учителя;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- давать определение понятиям ФК;</li> <li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</li> <li>- объединять предметы и упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать двигательные действия;</li> <li>- обозначать символом и знаком предмет и двигательное действие;</li> <li>- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;</li> <li>- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.</li> </ul> |
| <p><b>Коммуникативные</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;</li> <li>- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;</li> <li>- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</li> <li>- определять возможные роли в совместной деятельности;</li> <li>- играть определенную роль в совместной деятельности;</li> <li>- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;</li> <li>- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</li> <li>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- вести дневник по физкультурной деятельности.</li> </ul>  |
| <b>Предметные планируемые результаты</b>   |  |
| <b>Раздел программы</b>                    | <b>Результат</b>   |
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> </ul>  |
| <p><b>Физическое совершенствование</b></p>                      | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>● выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> </ul> |

## Содержание

### Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения.

### Физическое совершенствование (97 ч.)

#### Физкультурно – оздоровительная деятельность (14 ч.)

Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов

#### Спортивно оздоровительная деятельность (83 ч.)

##### Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)

Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики). Ритмическая гимнастика (девочки).

##### Легкая атлетика (25 ч.)

Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

##### Лыжные гонки (14 ч.)

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Торможение и повороты на лыжах.

##### Спортивные игры (24 ч.)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

*Баскетбол.* Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

*Волейбол.* Нижняя боковая подача. Прием и передача мяча. Передача мяча в разные зоны площадки соперника.

*Футбол.* Ведение мяча с ускорением. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу.

### Тематическое планирование

| Раздел программы                               | Количество часов                               |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре:</b>           | В процессе уроков по другим разделам программы |
| Реализация регионального компонента (ПУПАВ)    | 8  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>      | В процессе уроков по другим разделам программы |
| <b>Физическое совершенствование:</b>           | <b>94</b>                                      |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность      | 14   |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> | 80   |
| Легкая атлетика                                | 22   |
| Гимнастика с элементами акробатики             | 14   |
| Спортивные игры                                | 24   |
| Упражнения лыжной подготовки                   | 14   |
| Резерв   | 6  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>102</b>                                     |

#### Примечания:

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- резервные часы предлагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, спортивные игры на свежем воздухе.

### ПУПАВ

| Тема урока  | Количество часов |
|---|------------------|
| Умение сказать «нет».                                   | 1ч.              |
| Стресс. Способы борьбы с ним.                           | 1ч.              |
| Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом.          | 1ч.              |
| Критика, навыки критического мышления.                  | 1ч.              |
| Умения принимать решения.                               | 1ч.              |
| Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта. | 1ч.              |
| Я особенный и себя уважаю.                              | 1ч.              |
| Дружба. Как поддерживать дружбу.                        | 1ч.              |
| <b>Итого</b>  | <b>8 ч.</b>      |

### 7 класс

#### Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 7 классе

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат   |
|--------------------------------------|---|
| <i>Личностные</i>                    | <b>Ученик научится:</b><br>• знание основных исторических событий развития олимпийского |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>движения в России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;</li> <li>• знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;</li> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</li> <li>• эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;</li> <li>• уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>• потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;</li> <li>• умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></li> <li>• <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></li> <li>• <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции.</i></li> </ul> |
| <b>Метапредметные результаты</b> |  |
| <b>Регулятивные</b>              | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;</li> <li>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> <li>- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и</li> </ul>  |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | <p>существующих возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- 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;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>- планировать пути достижения целей;</li> <li>- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;</li> <li>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</li> </ul>  |
| <b>Познавательные</b>  | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить наблюдение под руководством учителя;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- давать определение понятиям ФК;</li> <li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;</li> <li>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</li> <li>- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;</li> <li>- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</li> <li>- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</li> <li>- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.</li> </ul> |
| <b>Коммуникативные</b> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью;</li> <li>- строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; .отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</li> <li>- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);</li> <li>- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</li> <li>- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</li> <li>- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основам коммуникативной рефлексии;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</li> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- 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.</li> </ul> |
| <b>Предметные планируемые результаты</b> |  |
| <b>Раздел программы</b>                  | <b>Результат</b>   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p>                      | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• 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;</li> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul> |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><i>физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</i></li> </ul>   |
| <p><b>Физическое совершенствование</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i></li> <li>● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li>● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</i></li> </ul> |

## Содержание

### Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движений и ее показатели.

Физическая культура человека. Влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности. Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (94 ч.)**

#### **Физкультурно – оздоровительная деятельность (14 ч.)**

Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (80 ч.)**

##### **Гимнастика с основами акробатики (14 ч.)**

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с прикладной направленностью.

##### **Легкая атлетика (22 ч.)**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

##### **Лыжные гонки(14 ч.)**

Передвижение на лыжах. Торможения и повороты, спуски и подъемы на лыжах.

##### **Спортивные игры (24 ч.)**

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

*Баскетбол.* Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Ведение мяча с изменением направления движения. Повороты на месте без мяча и с мячом. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.

*Волейбол.* Нижняя и боковая подачи. Прием и передача мяча. Верхняя прямая передача.

*Футбол.* Ведение мяча с ускорением. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу.

### **Тематическое планирование**

| Раздел программы                               | Количество часов                               |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре:</b>           | В процессе уроков по другим разделам программы |
| Реализация регионального компонента (ПУПАВ)    | 8  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>      | В процессе уроков по другим разделам программы |
| <b>Физическое совершенствование:</b>           | <b>94</b>                                      |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность      | 14   |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> | 80   |
| Легкая атлетика                                | 22   |
| Гимнастика с элементами акробатики             | 14   |
| Спортивные игры                                | 24   |
| Упражнения лыжной подготовки                   | 14   |
| Резерв   | 6  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>102</b>                                     |

#### **Примечания:**

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;

- резервные часы предлагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, спортивные игры на свежем воздухе.

### ПУПАВ

| Тема урока                                | Количество часов |
|---|------------------|
| Как пережить потерю друга.                | 1ч.              |
| Разрыв дружеских отношений.               | 1ч.              |
| Взаимоотношения с родителями и взрослыми. | 1ч.              |
| Перед тобой незнакомец.                   | 1ч.              |
| Умение отвечать за себя.                  | 1ч.              |
| Развитие навыков работы с информацией.    | 2ч.              |
| ТВ, видео, компьютерные игры.             | 1ч.              |
| <b>Итого</b>                              | <b>8 ч.</b>      |

### 8 класс

#### Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 8 классе

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат  |
|--------------------------------------|--|
| <i>Личностные</i>                    | <p><b>Ученик научится:</b></p> <p>знание основных исторических событий развития олимпийского движения в России;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;</li> <li>• знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;</li> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</li> <li>• эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;</li> <li>• уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> </ul> |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;</li> <li>• умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></li> <li>• <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></li> <li>• <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции.</i></li> </ul>  |
| <b>Метапредметные результаты</b> |   |
| <b>Регулятивные</b>              | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;</li> <li>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> <li>- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;</li> <li>- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- 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;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</i></li> <li>- <i>планировать пути достижения целей;</i></li> <li>- <i>обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;</i></li> <li>- <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</i></li> </ul> |
| <b>Познавательные</b>            | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить наблюдение под руководством учителя;</li> <li>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>- давать определение понятиям ФК;</li> <li>- устанавливать причинно-следственные связи;</li> </ul>  |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;</li> <li>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</li> <li>- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;</li> <li>- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</li> <li>- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</li> <li>- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.</li> </ul> <p><b>Ученикполучит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.</li> </ul>   |
| <b>Коммуникативные</b> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью;</li> <li>- строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; .отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;</li> <li>- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</li> <li>- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</li> <li>- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</p> <p>- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</p> <p>- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</p> <p>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>- основам коммуникативной рефлексии;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</p> <p>- 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.</p> |
|--|--|

**Предметные планируемые результаты**

| Раздел программы                           | Результат   |
|--|---|
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>● 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;</li> <li>● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>● 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;</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>   |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</li> </ul> |
| <p><b>Физическое совершенствование</b></p>                      | <p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ul> |
|--|---|

## Содержание

### Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовленности. Планирование занятий ф.к.

### Физическое совершенствование (94ч.)

#### Физкультурно – оздоровительная деятельность (14 ч.)

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

#### Спортивно-оздоровительная деятельность (80ч.)

##### Гимнастика с основами акробатики (14ч.)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.

##### Легкая атлетика (22ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

##### Лыжные гонки(14ч.)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

##### Спортивные игры (24ч.)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

*Баскетбол. Игры по правилам.* Повороты с мячом на месте. Бег с изменением направления. Передача мяча одной рукой. Передача мяча при встречном движении. Вырывание и выбивание мяча у соперника. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения.

*Волейбол. Игры по правилам*. Передача мяча сверху двумя руками вперёд. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками.

*Футбол. Игра по правилам*. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъёма стопы. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.

### Тематическое планирование

| Раздел программы                               | Количество часов                               |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре:</b>           | В процессе уроков по другим разделам программы |
| Реализация регионального компонента (ПУПАВ)    | 8  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>      | В процессе уроков по другим разделам программы |
| <b>Физическое совершенствование:</b>           | <b>94</b>                                      |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность      | 14   |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> | <i>80</i>                                      |
| Легкая атлетика                                | 22   |
| Гимнастика с элементами акробатики             | 14   |
| Спортивные игры                                | 24   |
| Упражнения лыжной подготовки                   | 14   |
| Резерв   | 6  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>102</b>                                     |

#### Примечания:

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- резервные часы предлагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, спортивные игры на свежем воздухе.

### ПУПАВ

| Тема урока  | Количество часов |
|---|------------------|
| Вредные привычки и их социальные последствия.                                 | 1 ч.             |
| Влияния алкоголя и никотина на организм.                                      | 1 ч.             |
| Влияние наркотиков на организм.   | 1 ч.             |
| Формирование правильного взаимоотношения полов.                               | 1 ч.             |
| Основные кожно-венерологические болезни и их профилактика.                    | 1 ч.             |
| Здоровый образ жизни.   | 1 ч.             |
| Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.               | 1 ч.             |
| Значение двигательной активности и физической культуры для здоровья человека. | 1 ч.             |
| <b>Итого</b>  | <b>8 ч.</b>      |

### 9 класс

#### Планируемые результаты освоения программы «Физическая культура» в 9 классе

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
|--------------------------------------|-----------|
|                                      |           |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <p><i>Личностные</i></p> | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях;</li> <li>- знание основных исторических событий развития государственности и общества;</li> <li>- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;</li> <li>- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;</li> <li>- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;</li> <li>- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях;</li> <li>- знание основных принципов и правил отношения к природе;</li> <li>- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</li> <li>- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;</li> <li>- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</li> <li>- уважение к личности и её достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении;</li> <li>- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;</li> <li>- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;</li> <li>- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;</li> <li>- устойчивый познавательный интерес и становление</li> </ul> |
|--------------------------|---|

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>смыслообразующей функции познавательного мотива;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к выбору профильного образования.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</i></li> <li>- <i>готовности к самообразованию и самовоспитанию;</i></li> <li>- <i>адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</i></li> <li>- <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i></li> <li>- <i>эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.</i></li> </ul>  |
| <b>Метапредметные результаты</b> |  |
| <b>Регулятивные</b>              | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;</li> <li>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;</li> <li>- планировать пути достижения целей;</li> <li>- устанавливать целевые приоритеты;</li> <li>- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;</li> <li>- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;</li> <li>- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</li> <li>- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</li> <li>- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса;</li> <li>- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</li> <li>- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</li> <li>- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</li> <li>- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</li> <li>- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</li> <li>- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</i></li> <li>• <i>построению жизненных планов во временной перспективе;</i></li> <li>• <i>при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</i></li> </ul> |

|                       |  |
|-----------------------|--|
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</li> <li>• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</li> <li>• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</li> <li>• адекватно оценивать свои возможности достижения целиопределённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</li> <li>• основам саморегуляции эмоциональных состояний;</li> <li>• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;</li> <li>• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</li> <li>• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul>  |
| <b>Познавательные</b> | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. основам реализации проектноисследовательской деятельности;</li> <li>. проводить наблюдение под руководством учителя;</li> <li>. осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</li> <li>. осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</li> <li>. давать определение понятиям ФК;</li> <li>. обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;</li> <li>. осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>.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);</li> <li>.выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;</li> <li>.делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными;</li> <li>.строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;</li> <li>.анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе</li> </ul> |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | <p>предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· ставить проблему, аргументировать её актуальность;</li> <li>· самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;</li> <li>· выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;</li> <li>· делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.</li> </ul>  |
| <b>Коммуникативные</b> | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>· формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>· устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;</li> <li>· аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;</li> <li>· задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</li> <li>· осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li> <li>· адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;</li> <li>· адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;</li> <li>· организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</li> <li>· осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;</li> <li>· работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;</li> <li>· основам коммуникативной рефлексии;</li> <li>· использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;</li> <li>· отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи;</li> <li>· находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</li> <li>· работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</li> <li>· критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и</li> </ul> |

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.);
- .делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- . учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- . учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- . понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- . продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- . брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- . оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- . осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- . в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- . следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- . устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- . в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей;
- . описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определённого класса;
- . планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- . проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Предметные планируемые результаты**

| Раздел программы | Результат |
|------------------|-----------|
|------------------|-----------|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Знания о физической культуре</b></p>                      | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>● 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;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>● характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</li> </ul>  |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>● 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;</li> <li>● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>● самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>● 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;</li> <li>● проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>● проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>   |
| <p><b>Физическое совершенствование</b></p> | <p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</li> <li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>● преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>● осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>● выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> <li>● выполнять технико-тактические действия национальных</li> </ul> |

## Содержание

### Знания о физической культуре (в процессе уроков)

**Физическая культура в современном обществе.** Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование (94 ч)

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность (80ч.)

##### Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

Спортивно – оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки).

##### Легкая атлетика (22 ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

##### Упражнения лыжной подготовки (14 ч.)

Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

##### Спортивные игры (24 ч.)

Прикладно ориентированная физическая подготовка.Общефизическая подготовка.

*Баскетбол. Игра по правилам.* Передача мяча одной рукой снизу. Передача одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок.

*Волейбол. Игра по правилам.* Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

*Футбол. Игра по правилам.* Удар по мячу серединой лба. Остановка мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста.

### Тематическое планирование

| Раздел программы                               | Количество часов                               |
|--|--|
| <b>Знания о физической культуре:</b>           | В процессе уроков по другим разделам программы |
| Реализация регионального компонента (ПУПАВ)    | 8  |
| <b>Способы физкультурной деятельности</b>      | В процессе уроков по другим разделам программы |
| <b>Физическое совершенствование:</b>           | <b>94</b>                                      |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность      | 14   |
| <i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> | <i>80</i>                                      |
| Легкая атлетика                                | 22   |
| Гимнастика с элементами акробатики             | 14   |
| Спортивные игры                                | 24   |
| Упражнения лыжной подготовки                   | 14   |
| Резерв   | 6  |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>102</b>                                     |

#### Примечания:

- курс ПУПАВ изучается в рамках одной четверти;
- резервные часы предлагается использовать в конце учебного года на легкую атлетику, спортивные игры на свежем воздухе.

### ПУПАВ

| Тема урока   | Количество часов |
|--|------------------|
| Личность и индивидуальность.   | 1ч.              |
| Самоуважение.  | 1ч.              |
| Яд или лекарство?  | 1ч.              |
| Особенности поведения и черты личности тех, кто употребляет наркотики. | 1ч.              |
| Как отказаться от предложенных наркотиков.                             | 1ч.              |
| Токсические вещества.  | 1ч.              |
| Последствия употребления наркотиков.                                   | 2ч.              |
| <b>Итого</b>   | <b>8 ч.</b>      |