

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тургужанская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО:
_____ Н.И. Чернова
Протокол №3
от «29» августа 2022 г.

Согласовано на метод. совете школы.
Заместитель директора по УВР:
_____ А.С. Губанова
Протокол №10
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
_____ Т.Ф. Мацкевич
Приказ №46-9
от «01» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Базовый уровень

5-9 классы

Тургужан, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 -9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) с учётом:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрено решением федерального учебно-методического объединения; протокол № 1/15 от 08.04.2015 года);
- Целевого раздела основной образовательной программы ООО МБОУ «Тургужанская ООШ»;
- Авторской рабочей программой основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников;

Данная программа по своему содержанию, структуре и методическому аппарату соответствует требованиям ФГОС второго поколения и полностью реализует идеи стандарта.

Цель изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования:

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи образовательного процесса в области физической культуры в основной школе:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане школы.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы: в 5 классе — 102 часа, в 6 классе — 102 часа, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 часа.

Учебно-методический комплект.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплектов: учебники по физической культуре для 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского и для 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2018 г.

Формы организации учебного процесса.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897, данная программа отводит 70 % учебного времени на классно-урочную форму обучения и 30% на проведение внеурочной формы занятий по физической культуре (игры, соревнования, спартакиады, веселые старты, олимпиады).

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- интегрированные уроки, занятия-экскурсии, расширяющие образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательных отношений, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся»;
- взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся на уроке;
- организация групповой работы, работы в парах с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;
- выстраивание позитивных межличностных отношений в классе, установление доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией

– инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, историческая справка;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (предметные выпуски, уроки-дискуссии, экскурсии, круглый стол, игра-соревнование), дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся;

- включение в урок игровых форм, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний (лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках и др.),

- организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (одобрение участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях школьного уровня (муниципального, регионального и т.д.).

Формы контроля оценки результатов освоения знаний:

соревнования, сдача нормативов, тестовые работы с учетом теоретической и практической части.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения предмета:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и

познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Таким образом, в качестве планируемых метапредметных результатов возможен, но не ограничивается следующим, список того, что обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого

результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

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

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

- наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства (идеи);
- выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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.

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

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа решения задачи;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- 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.

6. **Смысловое чтение.** Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

10. Развитая мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики учебного предмета «физическая культура»

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;
- 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;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лыжная подготовка:

Скольльзящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и безмахов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъёмов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скольльзящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование, эстафеты.

Двигательная активность на свежем воздухе

Подвижные игры и эстафеты.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общefизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Двигательная активность на свежем воздухе

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости.**Тематическое планирование.****5 класс**

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД		Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль и оценка	
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится			Ученик получит возможность научиться
1	Легкая атлетика	31	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Бег на 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. метание мяча. Прыжки в высоту, способом "перешагивание".	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,	-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
2	Спортивные игры. Волейбол	6	Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение приёму	умение самостоятельно определять цели своего обучения,	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,	определять признаки положительного влияния занятий	-формирование ответственного отношения к учению;	

			<p>мяча снизу двумя руками. Верхняя передача. Приём мяча снизу двумя руками в движении и приём навыков верхней передачи над собой. Обучение нижней прямой подаче. Совершенствование навыков подач. Игра в волейбол.</p>	<p>ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p>	<p>раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p>	<p>физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>-формирование ценности и здорового безопасного образа жизни</p>	
3	Лыжная подготовка	28	<p>Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>		<p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p>	<p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной</p>	<p>-формирование ценности и здорового безопасного образа жизни</p>	

						ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;		
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Строевые упражнения. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>Перестроение в колонны. Неопорные прыжки: прыжки на месте на одной и двух ногах. Прыжки на скакалке на результат Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла. Приземление. Кувырок вперед. Кувырок назад Стойка на</p>	<p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	-формирование ответственного отношения к учению	

			лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату в два приема. Упражнения с большими и малыми мячами.					
5	Спортивные игры. футбол. баскетбол	12	Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Освоение ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. История возникновения игры баскетбол. Основные правила игры. Стойка баскетболиста.	-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе	-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 физических упражнений, развития физических качеств; - использовать занятия физической культурой,	-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;		

			<p>Способы передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Техника бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владение мячом. Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.</p>		<p>спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p>			
6	<p>Двигательная активность на свежем воздухе.</p>	10	<p>Контроль за состоянием физической подготовленности. (Силовая выносливость мышц живота). Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>- 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</p>	<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>	<p>- формирование уважительного отношения к труду; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p>	

					действий и физических упражнений, развития физических качеств;			
7	ИТОГО	105						

Тематическое планирование.

6 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД		Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль и оценка	
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится			Ученик получит возможность научиться
1	Легкая атлетика	31	Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места. Бег на 60 м с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. метание мяча. Прыжки в высоту, способом "перешагивание".	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,	-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	

				деятельности;	длину и высоту);			
2	Спортивные игры. Волейбол	6	Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Верхняя передача. Приём мяча снизу двумя руками в движении и приём навыков верхней передачи над собой. Обучение нижней прямой подаче. Совершенствование навыков подач. Игра в волейбол.	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	-формирование ответственного отношения к учению; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	

3	Лыжная подготовка	28	Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;	-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	Строевые упражнения. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Перестроение в колонны. Неопорные прыжки: прыжки на месте на одной и двух ногах. Прыжки на скакалке на результат Опорные	умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;	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;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;	-формирование ответственного отношения к учению	

			<p>прыжки. Прыжок через гимнастического козла.</p> <p>Приземление.</p> <p>Кувырок вперед.</p> <p>Кувырок назад</p> <p>Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату в два приема.</p> <p>Упражнения с большими и малыми мячами.</p>					
5	Спортивные игры. футбол. волейбол	12	<p>Техника безопасности при игре в футбол.</p> <p>Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.</p> <p>Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение).</p> <p>Освоение ударов</p>	<p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>работать индивидуально</p>	<p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных</p>	<p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>- выполнять основные технические</p>		

			<p>по мячу. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. История возникновения игры баскетбол. Основные правила игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Техника бросков мяча. Вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владение мячом. Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.</p>	и в группе	<p>действий физических упражнений, развития физических качеств; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p>	и	<p>действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>		
6	Двигательная активность на свежем воздухе.	10	<p>Контроль за состоянием физической подготовленности. (Силовая выносливость мышц живота).</p>	<p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе</p>	<p>- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе</p>		<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных</p>	<p>- формирование уважительного отношения к труду; - формирование ценности здорового и</p>	

			Развитие скоростно-силовых способностей.	альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	безопасного образа жизни;	
7	ИТОГО:	105						

Тематическое планирование.

7 класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД		Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль и оценка	
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится			Ученик получит возможность научиться
1	Лёгкая атлетика	31	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест	определять признаки положительного влияния занятий физической	-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве	

			<p>поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Прыжок в высоту способом "ножницы".</p>	<p>формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p>	<p>занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>подготовкой на укрепление здоровья; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,</p>	<p>со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни</p>	
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату.</p>	<p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>	<p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем</p>	<p>-формирование ответственного отношения к учению</p>	

					- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	организма;		
3	Лыжная подготовка	28	<p>Одновременный одношажный ход. Основной вариант.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Основной вариант.</p> <p>Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием.</p> <p>Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.</p> <p>Скольжение с отталкиванием двумя палками.</p> <p>Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой".</p> <p>Подъём на склоне "ёлочкой".</p> <p>Торможение на</p>		- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;	-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	

			<p>лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Лыжные эстафеты: «С горки на горку». Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км на результат.</p>				
4	<p>Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол</p>	18	<p>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Основные приемы игры в баскетбол. Сочетание способов передвижения. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча. Способы бросков мяча. Перехват мяча.</p>	<p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе</p>	<p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития</p>	<p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в</p>	

		<p>Тактика игры. Игра по правилам мини-баскетбола. Техника безопасности при игре в футбол. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки, повороты, ускорение). Вырывание и выбивание футбольного мяча. Блокирование броска. Перемещение в стойке. Техника передвижения при игре (перемещение, остановки,</p>		<p>физических качеств; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p>	<p>условиях учебной и игровой деятельности;</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--

			повороты, ускорение). Освоение ударов по футбольному мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра вратаря. Отработка ударов по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.					
5	Двигательная активность на свежем воздухе.	10	Контроль за состоянием физической подготовленности . (Силовая выносливость мышц живота). Развитие скоростно-силовых способностей.	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности	- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	- формирование уважительного отношения к труду; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;	

				задач;	техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;			
6	Итого	105						

**Тематическое планирование.
8 класс**

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД			Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль и оценка
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
1	Лёгкая атлетика	31	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега,	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от погодных условий;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной	-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности; -формирование ценности здорового и	

			<p>способом согнув ноги. Низкий старт. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м без учета времени. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 8 м. Метание мяча на дальность. Бег на 1500-2000 м на результат</p>	<p>познавательной деятельности;</p>	<p>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>ходьбы и бега,</p>	<p>безопасного образа жизни</p>		
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по</p>	<p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>	<p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем</p>	<p>-формирование ответственного отношения к учению</p>		

			<p>гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p>		<p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p>организма;</p>		
3	Лыжная подготовка-	28	<p>Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками.</p>		<p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p>	<p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок , обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>	<p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни</p>	

			<p>Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой".</p> <p>Подъём на склоне "полуёлочкой".</p> <p>Торможение на лыжах техникой "плугом".</p> <p>Торможение и поворот "упором".</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах с элементами биатлона.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах 4,5 км на результат.</p>					
4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	18	<p>Правила игры в волейбол. Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней</p>	<p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную</p>	<p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками,</p>	<p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и</p>		

		<p>подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача). Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника движений при игре. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мяч. Штрафной бросок. Учебная игра. Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Стойка игрока. Освоение ударов по мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов</p>	<p>деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе</p>	<p>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p>	<p>основных систем организма; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

			по воротам. Техника защиты ворот. Игра в футбол по упрощённым правилам.					
5	Двигательная активность на свежем воздухе.	7	Контроль за состоянием физической подготовленности. (Силовая выносливость мышц живота). Развитие скоростно-силовых способностей.	умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	- формирование уважительного отношения к труду; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;	
6	ИТОГО	102						

Тематическое планирование.

9класс

№ п/п	Раздел/тема	Кол-во часов	КЭС	Основные виды деятельности на уровне УУД		Модуль «Школьный урок» (личностные)	Контроль и оценка	
				Метапредметные	Предметные			
					Ученик научится			Ученик получит возможность научиться
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	основным способам и приемам массажа	-применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.	- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
1	Лёгкая атлетика	31	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника высокого старта.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,	руководствовать правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; проводить занятия	-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе	

		<p>Техника движения рук в беге. Закрепление высокого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на дистанцию 3х15м. Высокий старт 2х30м. Прыжок в длину с разбега. Бег на 100 м с высокого старта на результат. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Бег на 1500-2000 м. Прыжок в высоту способом "ножницы". Метание мяча в горизонтальную</p>	<p>развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p>	<p>времени года и погодных условий; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p>физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега,</p>	<p>образовательной, деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни</p>	
--	--	---	---	---	---	---	--

			<p>цель шириной 1х1м с расстояния 12-14 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель шириной 1х1м с расстояния 12-14 м. Бег на 1500-2000 м. без учета времени и на результат.</p>					
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи,</p>	<p>умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействия на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо</p>	<p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>-формирование ответственного отношения к учению</p>	

			повороты на 90°. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.		освоенных упражнений;			
3	Лыжная подготовка -	28	Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём	-знать и применять в повседневной жизни двигательные действия, направленные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения; - уметь видеть целостность двигательного действия и выполнять сложнокоординационные упражнения; - уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые ориентиры; -уметь осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и	- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок , обеспечивать их оздоровительную направленность;	-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	

			<p>на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах с элементами биатлона. Прохождение дистанции на лыжах 4,5 км на результат.</p>	педагогом.				
4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	18	<p>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника</p>	<p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и</p>	<p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками,</p>	<p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и</p>	<p>-формирование патриотизма и Ответственности; -поддержка и укрепление иммунной системы организма.</p>	

		<p>приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача). Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника движений при игре. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мяч. Штрафной бросок. Учебная игра. Техника безопасности при игре в футбол. Правила</p>	<p>сверстниками; работать индивидуально и в группе</p>	<p>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p>	<p>основных систем организма; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

			<p>игры. Стойка игрока. Освоение ударов по мячу. Техника ведения футбольного мяча. Отработка ударов по воротам. Техника защиты ворот. Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>					
5	<p>Двигательная активность на свежем воздухе.</p>	7	<p>Контроль за состоянием физической подготовленности. (Силовая выносливость мышц живота). Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>- 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</p>	<p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленные воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>	<p>- формирование уважительного отношения к труду; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p>	

					упражнений, развития физических качеств;			
6	ИТОГО	102						

Приложение к программе

- 1. Календарно-тематическое планирование для каждого класса**
- 2. Контроль и оценка к каждому тематическому разделу программы.**