

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Основная общеобразовательная школа № 6»*

*ПРИНЯТО решением  
педагогического совета МБОУ  
«ООШ №6»  
протокол от 29.08.2016 г. № 14*

*УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ «ООШ №6»  
от 31.08. 2016 г. № 76/2*

## **рабочая программа**

*по учебному предмету*

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*для 5 – 9 классов*

*составитель:  
учитель физической культуры  
Милованова О.В.*

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" на уровне основного общего образования являются:

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 учащихся 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; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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, правила 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 основной образовательной программы основного общего образования включают освоенные учащимися:

I) межпредметные понятия

II) универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Метапредметными результатами являются:**

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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**II. Универсальные учебные действия** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

**Регулятивные УУД**

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

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

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

изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

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

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

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

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

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

#### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи

между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся 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 ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- 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.

3. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

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

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

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

#### **Коммуникативные УУД**

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

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

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

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

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся 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.



**Результатами изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" на уровне основного общего образования являются:**

1) развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

2) установление связей между жизненным опытом учащихся и знаниями из разных предметных областей.

**Результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  
формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений."

#### **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 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 (русская лапта).

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека.**

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

## **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

### **5 класс**

| <b>№</b> | <b>Название раздела/темы</b>       | <b>Содержание раздела</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Легкая атлетика                    | Техника безопасности в разделе л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Правила соревнований в л/а. Представление о темпе, скорости и объеме л/упражнений. Высокий страт. Бег в равномерном темпе, с ускорением. Бег 30, 60м. Прыжки в длину с места, в высоту. Челночный бег. Метание мяча. Бег с препятствиями. Ловля набивного мяча. Игра «Лапта». Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 27                  |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности в разделе гимнастика. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, ОРУ. Висы и упоры. Акробатика – перекаты, стойка на лопатках, кувырки – вперед, назад. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                             | 21                  |
| 3        | Лыжная подготовка                  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Попеременный                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27                  |

|   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |
|---|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                 | двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2-3км. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 4 | Спортивные игры | Техника безопасности на занятиях подвижные игры. Терминология спортивной игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Баскетбол: - Ловля и передача мяча в парах. Остановка шагом, прыжком. Перемещения в стойке приставным шагом. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками. Игры по упрощенным правилам. Волейбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча. Прием мяча. Игры по упрощенным правилам. Футбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Игры по упрощенным правилам. | 27 |

#### 6 класс

| № | Название раздела/темы              | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов |
|---|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика                    | Техника безопасности в разделе л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Представление о темпе, скорости и объеме л/упражнений. Высокий страт. Бег в равномерном темпе, с ускорением. Бег 30, 60м. Низкий старт. Прыжки в длину 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту. Челночный бег. Метание мяча. Кросс 15мин. Кросс на 1200м. Эстафеты из различных исходных положений. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 27           |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности в разделе гимнастика. Страховка и помощь во время занятий. Висы и упоры. Акробатика – перекаты, мост из положения лежа, стоя с помощью., кувырки – вперед, назад. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Прыжок «ноги врозь» Лазание по канату. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                             | 21           |
| 3 | Лыжная подготовка                  | Техника безопасности на занятиях лыжной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27           |

|   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|---|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                 | подготовкой. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Применение лыжных мазей. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот «упором». Игры на лыжах. Прохождение дистанции от 2км до 3.5 км. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
| 4 | Спортивные игры | Техника безопасности на занятиях подвижные игры. Терминология спортивной игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Тактика нападений, защиты. Баскетбол: - Ловля и передача мяча в парах. Остановка шагом, прыжком. Перемещения в стойке приставным шагом. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками. Игры по упрощенным правилам. Волейбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча. Прием мяча над собой, после подачи. Игры по упрощенным правилам. Футбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Игры по упрощенным правилам. | 27 |

#### 7 класс

| № | Название раздела/темы              | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |
|---|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика                    | Техника безопасности в разделе л/а. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Высокий старт. Низкий старт. Спортивная ходьба. Скоростной бег до 60м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Метание мяча весом 150гр. Броски набивного мяча 2кг двумя руками с разных исходных положений. Ловля набивного мяча двумя руками. Челночный бег 3*10. Бег 1500м. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 27           |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности в разделе гимнастика. Страховка и помощь во время занятий. Висы и упоры. Акробатика – длинный кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, кувырок вперед в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 21           |

|   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
|---|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                   | стойку на лопатку. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Опорные прыжки. Гимнастическая полоса препятствий. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| 3 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Игры на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4км. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27 |
| 4 | Спортивные игры   | Техника безопасности на занятиях подвижные игры. Терминология спортивной игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Баскетбол: - Быстрый прорыв, расстановка игроков. Ловля и передача мяча в парах. Остановка шагом, прыжком. Перемещения в стойке приставным шагом. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками, в движении. Штрафные броски. Игры по упрощенным правилам. Волейбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча. Прием мяча. Игры по упрощенным правилам. Футбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Перехват мяча. Игры по правилам мини-футбола. | 27 |

#### 8 класс

| № | Название раздела/темы              | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |
|---|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика                    | Техника безопасности в разделе л/а. Представление о темпе, скорости и объеме л/упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон. Спортивная ходьба. Скоростной бег до 70м. Бег от 30м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 1500м, 2000м. Метание мяча. Челночный бег. Кросс до 15мин. Круговая тренировка. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 27           |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности в разделе гимнастика. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека. История возникновения и                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 21           |



|   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                   | забвения Олимпийских игр. Опорные прыжки «согнув ноги», «боком с поворотом на 90 градусов». Висы и упоры. Стойка на голове. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
| 3 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Игры на лыжах. Эстафеты. Прохождение дистанции до 4,5км. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 27 |
| 4 | Спортивные игры   | Техника безопасности на занятиях подвижные игры. Терминология спортивной игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Баскетбол: - Ловля и передача мяча в движении, в тройках. Остановка шагом, прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Защита и нападение. Перемещения в стойке приставным шагом. Ведение мяча. Броски мяча одной и двумя руками. Игры по упрощенным правилам. Волейбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча. Нижняя подача мяча. Прием мяча. Игры по упрощенным правилам. Футбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Игры по упрощенным правилам. | 27 |

#### 9 класс

| № | Название раздела/темы | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика       | Техника безопасности в разделе л/а. Низкий старт. Бег до 30м. Скоростной бег до 70м. Бег 100м. Спортивная ходьба. Метание мяча 150гр. Броски набивного мяча 2-3кг. Эстафеты и старты из различных положений. Челночный бег 3*10. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание гранаты. Бег 1500м, 2000м. Основные виды | 27           |

|   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |
|---|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                                    | нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности в разделе гимнастика. Строевые упражнения, ОРУ. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Опорные прыжки «согнув ноги», «прыжок боком». Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. Лазание по канату. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 21 |
| 3 | Лыжная подготовка                  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одного хода на другой. Преодоление контруклона. Эстафеты с преодолением препятствий. Спуск со склона в средней стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение плугом. Прохождение дистанции 5км. Основные виды нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27 |
| 4 | Спортивные игры                    | Техника безопасности на занятиях подвижные игры. Терминология спортивной игры: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Баскетбол: - Ловля и передача мяча в парах. Остановка шагом, прыжком. Перемещения в стойке приставным шагом. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками. Перехват мяча. Игры по упрощенным правилам. Волейбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча. Игры по упрощенным правилам. Футбол: - Стойка игрока, перемещения в стойке. Ускорения, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Техника нападения и защиты. Игры в футбол. | 27 |