

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Ефреминской СОШ №8  
Приказ №1 от 29.08.2016



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 классы**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»

### Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

- 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 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 так же 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, 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, 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 основной образовательной программы основного общего образования 5-7 класс**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

- принимать и сохранять учебную задачу в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнений одноклассника, проводить анализ действия игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действия вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

**Познавательные универсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
  - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
  - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
  - читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
  - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
  - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификации изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней, зарядки подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
  - устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры и или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборотной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### ***Обучающийся научится:***

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность осуществления у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнений дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а так же осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

## **Предметные результаты 5 класс**

### **Знания о физической культуре**

***Обучающийся научится:***

- организовывать места занятия физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

### **Способы физкультурной деятельности**

***Обучающийся научится:***

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## **Предметные результаты 6 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Обучающийся научится:***

- организовывать места занятия физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### ***Обучающийся научится:***

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;



- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия упражнения из подвижных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## Предметные результаты 7 класс

### Знания о физической культуре

#### ***Обучающийся научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

## Способы физической деятельности

### ***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактики 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, гибкости, выносливости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках( в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом Имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

#### **8-9 класс**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:*

-овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимать, что здоровье это одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, овладение культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестно выполнять учебные задания, стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретать умение планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

*В области эстетической культуры:*

- знать факторы потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, из целесообразности и эстетической привлекательности;
- воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически и грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

Владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями их планирование и наполнение содержанием;

- владеть умением выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты 8 класс**

***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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений для развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня, и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 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 знаний физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать знания физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжной ходьбы и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием данных процедур и оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактики 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, гибкости, выносливости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках( в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом Имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Предметные результаты 9 класс**

***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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений для развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями , определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня, и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

***Выпускник получит возможность научиться:***



- 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 знаний физической подготовки на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

- использовать знания физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжной ходьбы и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием данных процедур и оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### ***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактики 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, гибкости, выносливости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо усвоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках( в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом Имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых  
на освоение каждой темы**

**5 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	23
2	Кроссовая подготовка	22
3	Спортивные игры	39
4	Спортивная гимнастика	18
	Всего	102

**6 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	23
2	Кроссовая подготовка	22
3	Спортивные игры	39
4	Спортивная гимнастика	18
	Всего	102

**7 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	23
2	Кроссовая подготовка	22
3	Спортивные игры	39
4	Спортивная гимнастика	18
	Всего	102

**8 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	23
2	Кроссовая подготовка	22
3	Спортивные игры	39
4	Спортивная гимнастика	18
	Всего	102

**9 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	20
2	Кроссовая подготовка	22
3	Спортивные игры	39
4	Спортивная гимнастика	18
	Всего	99

**Содержание учебного предмета « Физическая культура»****5 класс****Основы знаний о физической культуре:***Естественные основы*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально- психологические основы*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями , обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

*Культурно-исторические основы*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта

*Приемы закаливания*

Воздушные ванны(теплые, прохладные, холодные, очень холодные) .Солнечные( правила, дозировка).

*Волейбол*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований .Помощь в судействе.

*Спортивная гимнастика*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .Основы выполнения гимнастических упражнений.

*Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике.

Правила судейства

*Кроссовая подготовка*

Правила и организация соревнований по кроссу.

**Легкая атлетика**

Легкая атлетика: развитие скорости

Ускорение на отрезках 25-30 м

Бег на короткой дистанции с низкого старта.

Бег 60 м с низкого старта

Равномерный бег на средние дистанции

Прыжки в длину

Прыжки в длину. Разбег.

### **Кроссовая подготовка**

Бег в чередовании с ходьбой  
Равномерный бег до 2500 м  
Кросс-поход по пересеченной местности  
Бег по слабопересеченной местности до 2000м  
Бег в гору и под гору  
Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.  
Преодоление препятствий прыжком в шаге  
Бег средней интенсивности до 1600 м

### **Спортивные игры: волейбол**

Стойка волейболиста, передвижения в стойке, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний  
Верхняя передача мяча  
Нижняя передача мяча  
Передачи мяча в парах  
Передачи мяча в парах после перемещения  
Передачи мяча в парах через сетку  
Элементы двусторонней игры  
Нижняя боковая и прямая подача  
Передачи мяча в тройках  
Передачи мяча в тройках с передвижением  
Двусторонняя игра по облегченным правилам  
Прием мяча с подачи

### **Спортивная гимнастика**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо»  
Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед  
Кувырки вперед, назад  
Кувырок вперед, длинный кувырок  
Стойка на голове и руках  
Переворот боком, « колесо»  
Прыжки через козла  
Общefизическая подготовка: развитие силы ног  
Упражнения для развития силы рук

### **6 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре:**

##### *Естественные основы*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

##### *Социально- психологические основы*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями , обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.  
Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

##### *Культурно-исторические основы*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта

##### *Приемы закаливания*

Воздушные ванны(теплые, прохладные, холодные, очень холодные) .Солнечные( правила, дозировка).

##### *Волейбол*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований .Помощь в судействе.

#### *Спортивная гимнастика*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### *Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике.

Правила судейства

#### *Кроссовая подготовка*

Правила и организация соревнований по кроссу.

### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика: развитие скорости

Ускорение на отрезках 25-30 м

Бег на короткой дистанции с низкого старта.

Бег 60 м с низкого старта

Равномерный бег на средние дистанции

Прыжки в длину

Прыжки в длину.

Разбег.

### **Кроссовая подготовка**

Бег в чередовании с ходьбой

Равномерный бег до 2500 м

Кросс-поход по пересеченной местности

Бег по слабопересеченной местности до 2000м

Бег в гору и под гору

Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.

Преодоление препятствий прыжком в шаге

Бег средней интенсивности до 1600 м

### **Спортивные игры: волейбол**

Стойка волейболиста, передвижения в стойке, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний

Верхняя передача мяча

Нижняя передача мяча

Передачи мяча в парах

Передачи мяча в парах после перемещения

Передачи мяча в парах через сетку

Элементы двусторонней игры

Нижняя боковая и прямая подача

Передачи мяча в тройках

Передачи мяча в тройках с передвижением

Двусторонняя игра по облегченным правилам

Прием мяча с подачи

### **Спортивная гимнастика**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо»

Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед

Кувырки вперед, назад

Кувырок вперед, длинный кувырок

Стойка на голове и руках

Переворот боком, « колесо»

Прыжки через козла

Общефизическая подготовка: развитие силы ног

Упражнения для развития силы рук

## **7 класс**

### **Основы знаний о физической культуре:**

#### *Естественные основы*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания . кровоснабжения.

#### *Социально- психологические основы*

Основы обучения и самообучения двигательным действиям , их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

#### *Культурно-исторические основы*

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### *Приемы закаливания*

Водные процедуры( обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

#### *Волейбол*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований .Помощь в судействе.

#### *Спортивная гимнастика*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### *Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике.

#### *Правила судейства*

#### *Кроссовая подготовка*

Правила и организация соревнований по кроссу.

### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика: развитие скорости

Ускорение на отрезках 25-30 м

Бег на короткой дистанции с низкого старта.

Бег 60 м с низкого старта

Равномерный бег на средние дистанции

Прыжки в длину

Прыжки в длину.

Разбег.

### **Кроссовая подготовка**

Бег в чередовании с ходьбой

Равномерный бег до 2500 м

Кросс-поход по пересеченной местности

Бег по слабопересеченной местности до 2000м

Бег в гору и под гору

Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.

Преодоление препятствий прыжком в шаг

Бег средней интенсивности до 1600 м

### **Спортивные игры: волейбол**

Стойка волейболиста, передвижения в стойке, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний

Верхняя передача мяча

Нижняя передача мяча

Передачи мяча в парах

Передачи мяча в парах после перемещения

Передачи мяча в парах через сетку

Элементы двусторонней игры  
Нижняя боковая и прямая подача  
Передачи мяча в тройках  
Передачи мяча в тройках с передвижением  
Двусторонняя игра по облегченным правилам  
Прием мяча с подачи

### **Спортивная гимнастика**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо»  
Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед  
Кувырки вперед, назад  
Кувырок вперед, длинный кувырок  
Стойка на голове и руках  
Переворот боком, « колесо»  
Прыжки через козла  
Общефизическая подготовка: развитие силы ног  
Упражнения для развития силы рук

## **8 класс**

### **Основы знаний о физической культуре:**

#### *Естественные основы*

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания . кровоснабжения.

#### *Социально- психологические основы*

Основы обучения и самообучения двигательным действиям , их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

#### *Культурно-исторические основы*

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

#### *Приемы закаливания*

Водные процедуры( обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

#### *Волейбол*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований .Помощь в судействе.

#### *Спортивная гимнастика*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### *Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике.

Правила судейства

#### *Кроссовая подготовка*

Правила и организация соревнований по кроссу.

### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика: развитие скорости  
Ускорение на отрезках 25-30 м  
Бег на короткой дистанции с низкого старта.  
Бег 60 м с низкого старта  
Равномерный бег на средние дистанции  
Прыжки в длину  
Прыжки в длину.  
Разбег.

### **Кроссовая подготовка**



Бег в чередовании с ходьбой  
Равномерный бег до 2500 м  
Кросс-поход по пересеченной местности  
Бег по слабопересеченной местности до 2000м  
Бег в гору и под гору  
Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.  
Преодоление препятствий прыжком в шаге  
Бег средней интенсивности до 1600 м

### **Спортивные игры: волейбол**

Стойка волейболиста, передвижения в стойке, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний

Верхняя передача мяча  
Нижняя передача мяча  
Передачи мяча в парах  
Передачи мяча в парах после перемещения  
Передачи мяча в парах через сетку  
Элементы двусторонней игры  
Нижняя боковая и прямая подача  
Передачи мяча в тройках  
Передачи мяча в тройках с передвижением  
Двусторонняя игра по облегченным правилам  
Прием мяча с подачи

### **Спортивная гимнастика**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо»  
Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед  
Кувырки вперед, назад  
Кувырок вперед, длинный кувырок  
Стойка на голове и руках  
Переворот боком, « колесо»  
Прыжки через козла  
Общефизическая подготовка: развитие силы ног  
Упражнения для развития силы рук

## **9 класс**

### **Основы знаний о физической культуре:**

#### *Естественные основы*

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

#### *Социально- психологические основы*

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу ,объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

#### *Культурно-исторические основы*

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### *Приемы закаливания*

Водные процедуры( обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

#### *Волейбол*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований .Помощь в судействе.

### *Спортивная гимнастика*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### *Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике.

Правила судейства

### *Кроссовая подготовка*

Правила и организация соревнований по кроссу.

### **Легкая атлетика**

Легкая атлетика: развитие скорости

Ускорение на отрезках 25-30 м

Бег на короткой дистанции с низкого старта.

Бег 60 м с низкого старта

Равномерный бег на средние дистанции

Прыжки в длину

Прыжки в длину.

Разбег.

### **Кроссовая подготовка**

Бег в чередовании с ходьбой

Равномерный бег до 2500 м

Кросс-поход по пересеченной местности

Бег по слабопересеченной местности до 2000 м

Бег в гору и под гору

Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.

Преодоление препятствий прыжком в шаге

Бег средней интенсивности до 1600 м

### **Спортивные игры: волейбол**

Стойка волейболиста, передвижения в стойке, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний

Верхняя передача мяча

Нижняя передача мяча

Передачи мяча в парах

Передачи мяча в парах после перемещения

Передачи мяча в парах через сетку

Элементы двусторонней игры

Нижняя боковая и прямая подача

Передачи мяча в тройках

Передачи мяча в тройках с передвижением

Двусторонняя игра по облегченным правилам

Прием мяча с подачи

### **Спортивная гимнастика**

Строевые упражнения: выполнение команд: « в пол-оборота, налево, направо»

Акробатика: перекаты назад, кувырок вперед

Кувырки вперед, назад

Кувырок вперед, длинный кувырок

Стойка на голове и руках

Переворот боком, « колесо»

Прыжки через козла

Общефизическая подготовка: развитие силы ног

Упражнения для развития силы рук