

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
ГБОУ ООШ с. Тростянка

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО _____Чекмарева Р. А. Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____Ледовских Ю.С. Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО и. о. директора ГБОУ ООШ с. Тростянка <u>Сальникова И.И.</u> Приказ № <u>32/2</u> од от «30» августа 2024 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 класс

И.О.
директора
Сальнико
ва И.И. Р

Подписан: и.о. директора
Сальникова И.И.
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ с.
Тростянка, CN=и.о. директора
Сальникова И.И.,
E=so_trostyanka@samara.edu.
r
Основание: я подтверждаю
этот документ
Местоположение: место
подписания
Дата: 2024-09-08 13:50:19
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**Аннотация к рабочей программе
по физической культуре 5-9 классы**
(полное наименование программы)

Нормативная база программы:	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 N 1644);</p> <p>Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897»;</p> <p>Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Тростянка;</p> <p>Рабочая программа: Физическая культура 5-9 классы. Автор:М.Я Виленского В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2019 г.</p>
Общее количество часов:	5кл.-3ч., 6кл.-3ч., 7кл.-3ч. 8кл.-3ч., 9кл.-3ч.
Уровень реализации:	базовый
Срок реализации:	5 год
Авторы рабочей программы:	В.И.Лях.

Учебно-методический комплект 5-7 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение
Рабочая программа	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение

Учебно-методический комплект 8-9 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура, 8-9 класс	В.И. Лях	2019	Просвещение
Рабочая программа	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Количество часов в неделю				
		5	6	7	8	9
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Класс	5	6	7	8	9
	Физическая культура	Обязательная часть (федеральный компонент)				
		2	2	3	3	3
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)				
		1	1			
Итого:		3	3			
Административных контрольных работ:						
Контрольных работ:						

Тематическое планирование

5класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Основы знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
2.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	

3.	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	15	
5.	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
6.	Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
7.	Футбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и	14	

		<p>стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		
8.	Развитие двигательных способностей	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	8	
	Итого:		102	

Тематическое планирование

6 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
9.	Основы знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
10.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	
11.	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
12.	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестрое-	15	

		ние двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.		
13	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
14	Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
15	Футбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
16	Развитие двигательных способностей	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	8	
	Итого:		102	

7 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Основы знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
2.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных	15	

		параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.		
5.	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
6.	Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
7.	Футбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	Развитие двигательных способностей	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	8	
	Итого:		102	

8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Что вам надо знать	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	12	
2.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	Волейбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и	14	

		развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями.		
5.	Льжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжном спорте.	14	
6.	Баскетбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Владение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	15	
7.	Футбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Владение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность. Краткая характеристика к видам спорта и требования к технике безопасности. После тренировки. Ваш домашний стадион.	8	
	Итого:		102	

9 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Что вам надо знать	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физи-	12	

		ческая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
2.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	Волейбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	14	
5.	Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжном спорте.	14	
6.	Баскетбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение так-	15	

		тики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
7.	Футбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность. Краткая характеристика к видам спорта и требования к технике безопасности. После тренировки. Ваш домашний стадион.	8	
	Итого:		102	

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5-7 классы

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты			
		личностные	предметные	метапредметные	
1.	Основы знаний	<p><u>Будет сформировано:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режи- 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразной деятельности; - формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - формирование культуры движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мыш-

		<p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие</p>	<p>ме 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.</p>		<p>ления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание, что здоровье является одним из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - понимать, что физическая культура является средством организации активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. - осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; Коммуникативные: - владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных</p>
2.	Лёгкая ат-летика		<p><u>Ученик научится:</u> - использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - 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; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках</p>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u> - применять беговые, прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>	

		<p>современного мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской ициии, к 	<p>(в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> - научиться описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений; - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике; - научиться применять разученные упражнения для развития силы, скорости. 		<p>с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; - владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлением к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>
3.	Гимнастика	<p>по</p> <p>истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; - 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 пре- 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - различать и выполнять строевые команды; - владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями; - составлять комбинации из числа разученных упражнений; - описывать технику выполнения акробатических и гимнастических упражнений; - 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 само- 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать акробатические и гимнастические упражнения для развития координационных способностей; - применять упражнения для самостоятельных занятий; - проводить занятия физической культурой с использованием акробатических и гимнастических комбинаций и обеспечивать оздоровительную направленность. 	

		<p>делах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и 	<p>стоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 		
4.	Волейбол	<p>нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными приёмами игры в волейбол; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - использовать игровые упражнения для развития координационных способностей; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - использовать игровые действия для развития выносливости, скорости; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их само- 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - определять степень утомления организма во время игровой деятельности. 	

		<p>деятельности; - 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; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>	<p>стоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; - объяснять правила и основы организации игры. 		
5.	Лыжная подготовка		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; - описывать технику изучаемых лыжных ходов; - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций; - раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей; - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; - применять правила оказания помощи 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. 	

			при обморожениях и травмах.	
6.	Баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными приёмами игры в баскетбол; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
7.	Футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать технику освоенных игровых действий 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять степень утомления организма во время игровой деятельности; - использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей; - организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры; - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в

			и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	футбол как средство активного отдыха.
8.	Развитие двигательных способностей		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения; - выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты; - оценивать свою силу по приведённым показателям; - раскрывать историю формирования туризма. 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя; - объяснять важность бережного отношения к природе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

8-9 классы

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты			
		личностные	предметные	метапредметные	
1.	Что вам надо знать	<p><u>Будет сформировано:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответст- 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; - руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки; - подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции; - раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма; - раскрывать основы обучения техники двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях; - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; - определять задачи и содержание профессионально-прикладной физи- 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий; - определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. 	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; - уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. - уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; - формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; - формирование культуры движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринуждённо. <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных

		венного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; - формирование осознан-	ческой подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.		качеств; -понимать, что здоровье является одним из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; - понимать, что физическая культура является средством организации активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. - осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; Коммуникативные: - владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; - владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и
2.	Лёгкая ат-летика		<u>Ученик научится:</u> - описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно; - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; - применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств; - выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений; - соблюдать технику безопасности; - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок; - применять различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - применять беговые, прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; - использовать упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
3.	Гимнастика		<u>Ученик научится:</u> - различать строевые команды;- испол - четко выполнять строевые приёмы; - описывать технику общеразви-	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - использовать упражнения для организации самостоятельных занятий; - осуществлять само-	

		<p>ного, 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 нём взаимопонимания;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p> <p>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультур-</p>	<p>вающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений;</p> <p>- описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений;</p> <p>- использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных и силовых способностей;</p> <p>- использовать упражнения для развития гибкости;</p> <p>- оказывать страховку и помощь во время занятий;</p> <p>- соблюдать технику безопасности;</p> <p>- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей;</p> <p>- выполнять обязанности команды отделения;</p> <p>- соблюдать правила соревнований.</p>	<p>контроль за физической нагрузкой во время этих занятий;</p> <p>- использовать акробатические и гимнастические упражнения для развития координационных способностей;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием акробатических и гимнастических комбинаций и обеспечивать оздоровительную направленность.</p>	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлением к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p>- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>
4.	Волейбол	<p>и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультур-</p>	<p>Ученик научится:</p> <p>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p>	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного</p>	

		<p>ных, социальных и экономических особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формировать коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно- 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать игровые упражнения для развития координационных способностей; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - использовать игровые действия для развития выносливости, скорости; - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; - объяснять правила и основы организации игры. 	<p>здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять степень утомления организма во время игровой деятельности. 	
5.	Лыжная подготовка	<p>исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивиду- 	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; - описывать технику изучаемых лыжных ходов; - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. 	

		<p>дуального и коллективно-безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>	<p>прохождения дистанций;</p> <p>- раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей;</p> <p>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;</p> <p>- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки;</p> <p>- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>		
6.	Баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- владеть основными приёмами игры в баскетбол;</p> <p>- описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осознавать их самостоятельность, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>- моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих</p>	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</p> <p>- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</p> <p>- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как</p>	

			<p>в процессе игровой деятельности.</p>	<p>средство активного отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. 	
7.	Футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять степень утомления организма во время игровой деятельности; - использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей; - организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры; - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. 	
8.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях; - выбирать вид спорта; - выполнять нормативы общей физической подготовленности; - использовать упражнения на 	<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий; - составлять комплекс упражнений для общей разминки. 	

			расслабление по- сле тренировки.		
--	--	--	-------------------------------------	--	--