

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отраденское управление министерства образования Самарской области

ГБОУ ООШ с.Тростянка

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
Чекмарева Р. А.
Протокол № 1
от «28»августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
Ледовских Ю.С.
Протокол № 1
от «29»августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора
ГБОУ ООШ с. Тростянка
И.И.Сальникова
Приказ № 31
от «29» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 класс на 2025-2028 учебный год

Составитель: учитель Физической культуры

Кочимова Е.Н.

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

Нормативная база программы:	про-	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 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); 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»; Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Тростянка; Рабочая программа: Матвеев А.П./Физическая культура. 5 класс.М.: Просвещение, 2023
Общее количество часов:		5кл.-3ч., 6кл.-3ч., 7кл.-3ч. 8кл.-3ч., 9кл.-3ч.
Уровень реализации:		базовый
Срок реализации:		5 год
Авторы рабочей программы:	про-	Матвеев А.П.

Учебно-методический комплект 5-7 класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-9 классы	Матвеев А.П.	2023	Просвещение
Рабочая программа	Физическая культура 5-9 классы	Матвеев А.П.	2023	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	Матвеев А.П.	2023	Просвещение

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Количество часов в неделю				
	Класс	5	6	7	8	9
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	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	

		стойек. 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.		
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	

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. Овладение организаторскими умениями.		
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 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. 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	

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	<u>Будет сформировано:</u> - 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;	<u>Ученик научится:</u> - 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-	<u>Ученик получит воз- возможность научиться:</u> - 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.	<u>Регулятивные:</u> - 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. <u>Познавательные:</u> - владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мыш-

		- 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	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.		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; <u>Коммуникативные:</u> - 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
2.	Лёгкая атлетика		<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	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - применять беговые, прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; <u>Коммуникативные:</u> - 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

		современного мира; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской иции, к	(в высоту и длину); - 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.		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.
3.	Гимнастика	истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - 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-	<u>Ученик научится:</u> - 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-	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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.	

		делах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и	стоятельных 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;		
4.	Волейбол	нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов	<u>Ученик научится:</u> - 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-	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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.	

		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.	стоятельно, 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; - объяснять правила и основы организации игры.		
5.	Лыжная подготовка		<u>Ученик научится:</u> - 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	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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		<u>Ученик научится:</u> - 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.	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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		<u>Ученик научится:</u> - 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	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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		<u>Ученик научится:</u> - 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.	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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	<u>Будет сформировано:</u> - 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-	<u>Ученик научится:</u> - 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-	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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.	<u>Регулятивные:</u> - 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. <u>Познавательные:</u> - 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 саморазви-	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;
2.	Лёгкая ат-летика	тию и само-образованию 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; -	<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 разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - применять беговые, беговые 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.	- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; <u>Коммуникативные:</u> - 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
3.	Гимнастика	формирование осознан-	<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-	

		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; - 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 учётом региональных, этнокультур-	вающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений; - описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений; - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных и силовых способностей; - использовать упражнения для развития гибкости; - оказывать страховку и помощь во время занятий; - соблюдать технику безопасности; - составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; - выполнять обязанности командира отделения; - соблюдать правила соревнований.	контроль за физической нагрузкой во время этих занятий; - использовать акробатические и гимнастические упражнения для развития координационных способностей; - проводить занятия физической культурой с использованием акробатических и гимнастических комбинаций и обеспечивать оздоровительную направленность.	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.
4.	Волейбол	и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультур-	Ученик научится: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;	Ученик получит возможность научиться: использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного	

		ных, социальных и экономических особенностей; - 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 процессе образовательной, общественно полезной, учебно-	- 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.	здоровья; - определять степень утомления организма во время игровой деятельности.	
5.	Лыжная подготовка	исследовательской, творческой и других видов деятельности; - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивиду-	<u>Ученик научится:</u> - 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	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий; - проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.	

		дуального и коллективно-го безопасно-го 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.	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 при обморожениях и травмах.		
6.	Баскетбол		<u>Ученик научится:</u> - владеть основными приёмами игры в баскетбол; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осознавать их самостоятельность, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья; - применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как	

			в процессе игровой деятельности.	средство активного отдыха; - определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	
7.	Футбол		<u>Ученик научится:</u> - 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.	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - 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		<u>Ученик научится:</u> - использовать разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях; - выбирать вид спорта; - выполнять нормативы общей физической подготовленности; - использовать упражнения на	<u>Ученик получит возможность научиться:</u> - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий; - составлять комплекс упражнений для общей разминки.	

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