

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 79 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей <i>Иванова И.И.</i> Руководитель МО <i>Иванова И.И.</i> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.22</u>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Сафарова</i> « <u>30</u> » <u>08</u> 2022	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Иванова И.И.</i> Приказ № _____ от _____
--	---	---

Рабочая программа

по предмету физическая культура
с 6 по 9 класс

Сроки реализации программы: 4 года

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре учителями физической культуре
МБОУ Школа № 79

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих **нормативных правовых документов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- программой формирования универсальных учебных действий;
- основной образовательной программы общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- примерной программы по учебному предмету Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования;
- учебного плана МБОУ Школы №79
- федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе, реализующих программу общего образования в 2022/2023 учебном году;

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению

работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 6-9 классов ориентируется на достижение **следующей цели:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На обязательное изучение всех учебных тем программы в 6-9 классах отводится 270 часа (по 68 часов, из расчета 2 ч в неделю).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы по физической культуре 6 класс

1. Легкая атлетика (11 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м. Спринтерский бег. Бег с ускорением, эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег по дистанции. **Вводный контроль.** Бега на 60м на результат. **Прыжок в длину с места.** Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Прыжки в длину с 3—5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на результат.

2. Кроссовая подготовка (3 часа): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин, до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

3. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед. Страховка. Мост из положения стоя, без помощи. Строевые упражнения. Перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение команд. Выполнение акробатических упражнений на результат. **Опорный прыжок.** Опорный прыжок. Правила самоконтроля. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок. Опорный прыжок на результат. **Висы и упоры. Лазание.** Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Лазание. Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры на результат.

4. Лыжная подготовка (14 часов): ТБ по лыжам. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты переступанием. Торможение «плугом». Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Катание с горы. Соревнование с дистанцией 1 км.

5. Баскетбол (5 часов): ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Бросок с места. Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Двусторонняя игра в баскетбол. Учебная игра.

6. Волейбол (5 часов): Правила ТБ. Двигательная активность. Стойка и перемещения. Передача мяча. Верхняя передача назад. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Комбинации из элементов волейбола. Позиционная игра.

7. Кроссовая подготовка (3 часа): Кросс по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 1000 м. на результат.

8. Легкая атлетика (10 часов): Т.Б по легкой атлетике. Спринтерский бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег с ускорением. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. **Итоговый контроль.** Бег на 60м. **Метание.** Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча на результат. **Прыжки в длину.** Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Прыжки на результат.

9. Футбол (5 часов): Правила ТБ. История футбола. Основные правила игры. Перемещения и остановки. Стойка игрока. Ведение мяча. Удары по воротам на точность. Тактика свободного нападения

Содержание программы по физической культуре 7 класс

1. Лёгкая атлетика (11 часов): Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40м. Эстафеты. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег на 60м на результат. *Вводный контроль.*
Прыжок в длину с места.

Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности.**

Правила соревнований по бегу. Бег 20 минут. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок**

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. *Промежуточный контроль.* Подтягивание на перекладине на результат.

3. Спортивные игры (5 часов): Мини-футбол. Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

4. Лыжная подготовка (14 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Ступающий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной и низкой стойке. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Спортивные игры (10 часов): Баскетбол. Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности. Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 20 минут. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д).

7. Легкая атлетика (10 часов): Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 100 м. Бег по дистанции 100 м. Специальные беговые упражнения. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

Содержание программы по физической культуре 8 класс

1. Лёгкая атлетика (11 часов): Бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафеты. Спринтерский бег. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег. Бег

по дистанции. Бег на 60м на результат. *Вводный контроль*. **Прыжок в длину с места**. Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места и разбега. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча**. Правила соревнований по метаниям. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Техника исполнения. Метание мяча на дальность на результат. **Бег по пересеченной местности**. Правила соревнований по бегу. Бег 20 минут. Бег в равномерном темпе. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000 метров.

2. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Правила безопасности на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Строевые команды. Кувырок назад, переворот боком. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. Выполнение комбинации. **Опорный прыжок**. Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии. Прыжок углом с косоного разбега толчком одной ногой. Техника выполнения опорного прыжка. **Висы и упоры. Лазание.** Правила ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Смешанные висы. Упражнение на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. *Промежуточный контроль*. Подтягивание на перекладине на результат.

3. Спортивные игры (5 часов): Мини-футбол. Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Элементы техники передвижений. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника и без. Остановка летящего мяча. Тактика игры. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра в мини-футбол.

4. Лыжная подготовка (14 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Прямой переход и переход с прокатом. Одновременный бесшажный ход. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полшагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Спортивные игры (10 часов): Баскетбол. Правила игры в баскетбол и ТБ. Способы перемещения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ. Стойка и передвижение игроков. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача. Нижняя передача в парах, тройках. Нижний прием мяча. Сочетание приемов. Прямой нападающий удар в тройках. Тактические действия в нападении. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. *Зачет*.

6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности. Правила ТБ. Правила соревнований. Бег 20 минут. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на результат 2000 м (м), 1500 м (д).

7. Легкая атлетика (10 часов): Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 100м. Бег по дистанции 100м. Специальные беговые упражнения. *Итоговый контроль*. Бег на результат 100 м. **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила

соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений на результат.

Содержание программы по физической культуре 9 класс

1.Лёгкая атлетика (11 часов): Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Низкий старт до 30 м. Челночный бег 3x10. Бег по дистанции 70–80 м. Бег на дистанцию 100 м. Финиширование. Бег на результат 100 метров. *Вводный контроль.* **Прыжок в длину с места.** Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжки в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места на результат. **Метание мяча.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега на результат. **Бег по пересеченной местности.** Бег в равномерном темпе 15 минут. Бег в равномерном темпе 17 минут. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 2000м (мальчики), 1000м (девочки).

2.Гимнастика с элементами акробатики (12 часов): **Акробатика.** Правила по ТБ. Стойка на руках и голове из упора присев. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя. Выполнение комбинации из разученных элементов. **Висы. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение команды. **Лазание. Опорный прыжок.** Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок боком. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Опорный прыжок через коня. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Выполнение опорного прыжка. *Промежуточный контроль.*

3. Спортивные игры (5 часов): **Мини-футбол.** Правила ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Остановка мяча подошвой, грудью. Отбор мяча подкатом. Удары по воротам на точность. Удары по мячу в прыжке. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

4. Лыжная подготовка (14 часов): Правила ТБ при занятии лыжами. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Прямой переход и переход с прокатом. Передвижение. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Спуски. Повороты на месте и в движении. Движение полушагом, торможение. Ходьба на 2 км.

5. Спортивные игры (10 часов): **Баскетбол.** Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Приём и передача мяча с отскоком и без, в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра, с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра. **Волейбол.** Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.

6. Кроссовая подготовка (3 часа): Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег на результат 3000 м (юн) и 2000 м (д).

7. Легкая атлетика (10 часов): Ходьба и бег. Правила по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 50–60 м. Челночный бег 3х10. Бег по дистанции 50–60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. 6-минутный бег. Бег по дистанции 100 м. Бег на результат 100 м. **Итоговый контроль. Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину на результат. **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в МБОУ Школа №79 в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения рабочей программы по физической культуре для основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отражёнными в литературных произведениях, написанных на русском языке; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе, формируемое в том числе на основе примеров из литературных произведений, написанных на русском языке; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (помощь людям, нуждающимся в ней; волонтерство).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, понимание роли русского языка как государственного

языка Российской Федерации и языка межнационального общения народов России; проявление интереса к познанию русского языка, к истории и культуре Российской Федерации, культуре своего края, народов России в контексте учебного предмета «Русский язык»; ценностное отношение к русскому языку, к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, в том числе отражённым в художественных произведениях; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; осознание важности русского языка как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни с опорой на собственный жизненный и читательский опыт; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного языкового образования; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, в том числе опираясь на примеры из литературных произведений, написанных на русском языке; сформированность навыков рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и ознакомления с деятельностью филологов, журналистов, писателей; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; умение рассказать о своих планах на будущее.

Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из области социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; умение точно, логично выражать свою точку зрения на экологические проблемы; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе сформированное

при знакомстве с литературными произведениями, поднимающими экологические проблемы; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; закономерностях развития языка; овладение языковой и читательской культурой, навыками чтения как средства познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других; потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития; умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие

изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт; воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего». При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения. В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

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

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

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

Обучающийся сможет:

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

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

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

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

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

Познавательные УУД

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

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

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением

существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

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

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

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

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

своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

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

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

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

Предметные результаты освоения курса физическая культура на уровне основного общего образования должны отражать:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории

развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

3) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

б) расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Выпускник научится:

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

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	11	4
2.	Кроссовая подготовка	3	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
4.	Спортивные игры (в/б,б/б)	10	2
5.	Лыжная подготовка	14	1
6.	Спортивные игры(ф/б)	5	2
7.	Кроссовая подготовка	3	1
8.	Легкая атлетика	10	3
ИТОГО:		68	17

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	5
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
3.	Спортивные игры	10	2
4.	Лыжная подготовка	14	1
5.	Спортивные игры	5	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	10	3
ИТОГО:		68	17

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

68 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	3
3.	Спортивные игры	10	2
4.	Лыжная подготовка	14	1
5.	Спортивные игры	5	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	10	3
ИТОГО:		68	16

Учебно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

66 часов в год (2 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	Название темы	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	14	4
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	4
3.	Спортивные игры	10	1
4.	Лыжная подготовка	14	1
5.	Спортивные игры	5	2
6.	Кроссовая подготовка	3	1
7.	Легкая атлетика	8	3
ИТОГО:		66	16