

## Рабочая программа

по физической культуре для 6-9 класса разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования.

	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	33
Количество часов в неделю	3 ч/нед	3 ч/нед	3 ч/нед	3 ч/нед
Количество часов в год	102	102	102	99

### I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение Физической культуры **на уровне основного общего образования** обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностными** результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

-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;

-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;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметными** результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных <sup>1</sup>

познавательных задач;

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

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

**Предметными** результатами обучения физической культуры в основной школе являются:

Тематический блок /модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Основы физической культуры</b>	<p>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- 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 и физических упражнений, развития</p>	<p>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов</p> <p>Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>- определять</p>

	<p>физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>- руководствовать правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
<p><b>Способы двигательной (Физкультурной) деятельности</b></p>	<p>- 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</p>	<p>- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля</p>
	<p>возможностей собственного организма;</p> <p>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия</p>

	<p>по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных двигательных качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>	<p>физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленности.</p>
<b>Физическое</b>	- выполнять комплексы упражнений	- преодолевать

### **Личностные результаты для каждого класса уровня ОО**

#### **Личностные для 6 класса:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Личностные для 7 класса:**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных

- видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

***Личностные для 8 класса:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания 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 осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

***Личностные для 9 класса:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного.

**Метапредметные результаты для каждого класса уровня ООО:**

***Метапредметные 6 класс:***

### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные:**

- 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;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные:**

- 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;
- 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.

#### ***Метапредметные 7 класс:***

### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные:**

- 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;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем

### **Коммуникативные:**

- 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;
- 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.

#### *Метапредметные 8 класс:*

##### **Регулятивные:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

##### **Познавательные:**

- 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;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

##### **Коммуникативные:**

- 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;
- 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

#### *Метапредметные 9 класс:*

##### **Регулятивные:**

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

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные:**

- 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;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Коммуникативные:**

- 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;
- 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.

**3. Предметные результаты для каждого класса уровня ООО:**

<b>Ученик 6 класса</b>	
<b>научится</b>	<b>получит возможность научиться</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;</li> <li>- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;</li> <li>- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</li> <li>- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;</li> <li>- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;</li> <li>- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,</li> <li>- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</li> <li>- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;</li> <li>- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>- выполнять учебный проект.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</li> <li>- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;</li> <li>- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;</li> <li>- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.</li> </ul>	
<b>Ученик 7 класса</b>	
<b>научится</b>	<b>получит возможность научиться</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.</li> <li>- проводить гимнастику для глаз и, включатее в режим учебного дня и учебной недели; - отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; - владеть основами технических действий,</li> </ul>
---	--

<p>планировать содержание этих занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;</li> <li>- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</li> <li>- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.</li> </ul>	<p>приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</li> <li>- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> </ul>
--	---

	<p>- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
<p><b>Ученик 8 класса</b></p>	
<p><b>научится</b></p>	<p><b>получит возможность научиться</b></p>
<p>- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; - производить 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; - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при</p>	<p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной,</p>

<p>освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. - организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> </ul> <p>осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.</p>	<p>коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем умений, физических способностей, состояния здоровья;</li> <li>- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</li> <li>- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления</li> </ul>
---	--

	<p>оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p>
<b>Ученик 9 класса</b>	
<b>научится</b>	<b>Получит возможность научиться</b>
<p>- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;</p> <p>- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:</p>	<p>- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p>

<p>оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;</p> <p>- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p>- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</p> <p>- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;</p> <p>- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами</p>	<p>- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;</p> <p>- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления</p>
--	---

	оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности
--	---

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

### **6 класс**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры Режим дня и его основное содержание.

Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

#### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м. Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

#### **Гимнастика.**

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, гимнастическими палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

#### **Лыжная подготовка.**

Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку»

**Баскетбол.** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)



и на укороченных площадках.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

### **7 класс**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы. Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Режим дня и его основное содержание Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

#### **Легкая атлетика.**

Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Совершенствование - бег на результат 60м. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. С набивным и большим мячом, с гантелями, со скакалкой, с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие координационных способностей.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

#### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»

**Баскетбол** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.

**Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

### **8 класс**

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенствование физических способностей.

### **Легкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование - бег на результат 60100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### **Гимнастика.**

Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо,налево. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями, с обручами, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивание.

### **Лыжная подготовка.**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Баскетбол** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствованте). Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование в освоенных упражнениях. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

**Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Игра по правилам волейбола. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам

## **9 класс**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в

России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

#### **Легкая атлетика.**

Спринтерский бег. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание мяча 150 г с места на дальность. Развитие выносливости.

Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

#### **Гимнастика.**

Освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. С набивным и большим мячом, с гантелями. Подтягивание, упражнения в висах.

#### **Лыжная подготовка.**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий.

**Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по правилам волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча заданную часть площадки.

**Футбол.** Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам.

### **III. Тематическое планирование**

**Класс: 6 (102 часов)**

Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Из них
<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></p>	<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.</p>	9	Тест
	<p>Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>		
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p>	27	Оценивание техники выполнения
<p><b>Гимнастика</b></p>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения</p>	10	Оценивание техники выполнения

<b>Лыжная подготовка</b>	Освоение техникой лыжных ходов.	30	Оценивание техники выполнения
<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие координационных способностей.	10	Оценивание техники выполнения
<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	8	
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам		
<b>Итого</b>		102	

**Класс: 7 (102 часов)**

<b>Название раздела</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Из них</b>
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Наши соотечественники олимпийские чемпионы.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</p>	13	Тест

	<p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	25	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</p>	10	Оценивание техники выполнения
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Освоение техникой лыжных ходов.</p>	30	Оценивание техники выполнения
<b>Баскетбол</b>	<p>Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Ловли и передач мяча.</p> <p>Техники ведения и бросков мяча</p> <p>Развитие выносливости</p>	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Техники передвижений, остановок,</p>	9	Оценивание техники

	<p>поворотов и стоек.  Ловли и передач мяча.  Техники ведения и бросков мяча  Развитие координационных способностей.</p>		выполнения
<b>Футбол</b>	<p>Краткая характеристика вида спорта.  Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Освоение ударов по мячу и остановок мяча  Овладение техникой ударов по воротам</p>	7	
<b>ИТОГО</b>		102	



**Класс: 8 (102 часов)**

<b>Название раздела</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Из них</b>
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и	10	Тест

	<p>физическую подготовленность.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системорганизма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>Совершенствование физических способностей.</p>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	27	Оценивание техники выполнения
<b>Гимнастика</b>	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения</p>	10	Оценивание техники выполнения
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Освоение техникой лыжных ходов.</p>	30	Оценивание техники выполнения

<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	7	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие координационных способностей.	10	Оценивание техники выполнения
<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам	8	
<b>ИТОГО</b>		102	

**Класс: 9 (99 часов)**

Название раздела	Название темы	Кол-во часов	Из них
<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></p>	<p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игрдревности. Физическая культура и олимпийское</p>	<p>10</p>	
	<p>движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.                      Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.                      Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»                      Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.                      Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.                      Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений                      Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями                      Закаливание организма.</p>		

	Приемы массажа и оздоровительное значение бани. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		
<b>Лёгкая атлетика</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	24	Контрольное тестирование
<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	10	Оценивание техники выполнения
<b>Лыжная подготовка</b>	Освоение техникой лыжных ходов.	30	Оценивание техники выполнения Контрольные упражнения
<b>Баскетбол</b>	Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие выносливости	8	Оценивание техники выполнения
<b>Волейбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передач мяча. Техники ведения и бросков мяча Развитие координационных способностей.	10	Оценивание техники выполнения

<b>Футбол</b>	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам	7	
<b>ИТОГО</b>		99	