

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя России М. Г. Ефремова»  
г. Таруса Тарусского района Калужской области

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
к ООП ООО.

**Рабочая программа**  
**Учебный предмет «Физическая культура»**  
*(уровень основного общего образования)*  
*5-9 класс*

**г. Таруса**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты освоения учебного предмета

#### 5-6 классы:

- ✓ воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонациональному народу России;
- ✓ понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего народа и других народов;
- ✓ формирование внутренней позиции на уровне положительного отношения к школе, понимание необходимости учиться;
- ✓ устойчивая учебно-познавательная мотивация учения;
- ✓ положительная адекватная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- ✓ способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентация на их мотивы и чувства, формирование навыков культуры общения;
- ✓ постепенное выстраивание собственного целостного мировоззрения;
- ✓ установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- ✓ осознание устойчивых эстетических предпочтений;
- ✓ выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика, знание прав учащихся и умение ими пользоваться;
- ✓ сформированность основ экологической культуры, умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

#### 7-8 классы:

- ✓ чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, знание культуры своего народа, своего края;
- ✓ готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, ответственное отношение к учению;
- ✓ сформированность устойчивого учебно-познавательного интереса;
- ✓ готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, основываясь на чувствах доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, чувства сопереживания и понимания других;
- ✓ коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и со старшими в учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- ✓ признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- ✓ эстетические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира;
- ✓ осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

#### 9 класс:

- ✓ осознание российской идентичности, этнической принадлежности;
- ✓ готовность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- ✓ готовность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ критичность мышления, инициативность, находчивость, активность при решении задач современного мира;
- ✓ развитие речевой культуры;

- ✓ формирование основ экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- ✓ развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и России;
- ✓ осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразию современного мира.

## **Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

### **5-6 классы:**

#### **Регулятивные УУД**

- ✓ самостоятельно формулировать познавательную цель и строить деятельность в соответствии с ней;
- ✓ самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проектной работы, устанавливать целевые приоритеты;
- ✓ выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели, анализировать условия достижения цели;
- ✓ составлять план решения проблемы;
- ✓ работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- ✓ самостоятельно подбирать для решения проблемы (из предложенных) практическую модель решения;
- ✓ осуществлять контроль по результату и способу действий, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- ✓ наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- ✓ с помощью учителя обнаруживать неадекватность способа решения новой задачи и вносить коррективы;
- ✓ осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- ✓ анализировать эмоциональные состояния, полученные от учебной деятельности, оценивать их влияние на дальнейшую деятельность;
- ✓ анализировать свои индивидуальные особенности, адаптационные возможности и учитывать их, обеспечивая адекватный ответ на изменяющиеся внешние условия и достижение поставленных целей.

#### **Познавательные УУД**

- ✓ строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- ✓ самостоятельно указывать информацию, нуждающуюся в проверке;
- ✓ определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- ✓ строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа решения задачи;
- ✓ ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст, составлять тезисы, различные виды планов;
- ✓ владеть основными навыками смыслового чтения;
- ✓ строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

#### **Коммуникативные УУД**

- ✓ корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- ✓ критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- ✓ предвидеть последствия коллективных решений;
- ✓ предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- ✓ принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- ✓ отбирать и использовать речевые коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.);
- ✓ использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- ✓ соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

### **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

- ✓ применять начальные исследовательские умения при решении поисковых задач;
- ✓ решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в форме устного сообщения, участия в дискуссии, беседе, презентации и др., а также в виде письменных работ;
- ✓ планировать этапы выполнения проектной работы, распределять обязанности,
- ✓ отслеживать продвижение в выполнении задания и контролировать качество выполнения работы;
- ✓ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- ✓ определять свою роль в учебной группе, вклад всех участников в общий результат.

### **Формирование ИКТ-компетентности учащихся**

- ✓ использовать источники информации — материалы на электронных носителях: находить информацию в индивидуальной информационной среде;
- ✓ использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации.

### **Основы смыслового чтения и работа с текстом**

- ✓ структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых процессов;
- ✓ собирать и фиксировать информацию, критически оценивать её достоверность (при помощи педагога);
- ✓ ставить репродуктивные вопросы (на воспроизведение материала) по изученному материалу.

### **7-8 классы:**

#### **Регулятивные УУД**

- ✓ самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи, устанавливать целевые приоритеты, обнаруживать и формулировать проблему;
- ✓ самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе выделенных учителем ориентиров действий в новом материале;
- ✓ заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;
- ✓ систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- ✓ отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- ✓ устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- ✓ осуществлять прогнозирование альтернативных решений;

- ✓ самостоятельно находить причины своего успеха и неуспеха, находить способы выхода из ситуации неуспеха, осуществлять познавательную рефлексия действий, вносить коррективы в выполнение действий;
- ✓ проявлять целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, самостоятельно находить способы разрешения трудностей;
- ✓ демонстрировать приемы регуляции эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

- ✓ вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное источником информации;
- ✓ объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- ✓ преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- ✓ переводить сложную по составу информацию из графического или формализованного(символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- ✓ выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий и индивидуальных особенностей познавательного стиля;
- ✓ 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/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата;
- ✓ ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей;
- ✓ осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- ✓ осуществлять логические операции (установление родовидовых отношений, переход-количество-качество и др.)

### **Коммуникативные УУД**

- ✓ взглянуть на ситуацию с позиции другого, не идти на конфликт при решении вопросов, способствовать продуктивной кооперации;
- ✓ понимать позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты, гипотезы, теории;
- ✓ обсуждать различные точки зрения и вырабатывать общую позицию;
- ✓ использовать адекватные и разнообразные языковые средства;
- ✓ в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- ✓ использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

### **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

- ✓ выбирать и использовать методы, подходящие рассматриваемой проблеме;
- ✓ распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- ✓ использовать такие естественно - научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы,
- ✓ отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

- ✓ видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

### **Формирование ИКТ - компетентности учащихся**

- ✓ проводить деконструкцию сообщений, выделение в них структуры, элементов и фрагментов;
- ✓ использовать при восприятии сообщений внутренние и внешние ссылки;
- ✓ формулировать вопросы к сообщению, создавать краткое описание сообщения, цитировать - фрагменты сообщения;
- ✓ избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации;
- ✓ соблюдать нормы информационной культуры, этики и права, с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

### **Основы смыслового чтения и работа с текстом**

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- ✓ сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- ✓ обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;
- ✓ делать выводы из сформулированных посылок;
- ✓ выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста;
- ✓ в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию.

### **9 класс:**

#### **Регулятивные УУД**

- ✓ 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;
- ✓ определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
- ✓ 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 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;
- ✓ определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- ✓ 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;
- ✓ сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- ✓ 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 критериев, 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, наблюдать и анализировать свою 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;
- ✓ 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**

- ✓ подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства, выстраивать логическую цепь ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- ✓ выделять 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 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;
- ✓ выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные причины/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;
- ✓ 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 решения задачи;

✓ создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

### **Коммуникативные УУД**

✓ определять возможные роли в совместной деятельности;

✓ играть определенную роль в совместной деятельности;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

✓ строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

✓ 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;

✓ 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;

✓ 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 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;

✓ 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 информацию с учетом этических и правовых норм;

✓ создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности**

✓ выбирать и использовать методы, подходящие рассматриваемой проблеме;

✓ распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

✓ использовать такие естественно - научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы;

✓ ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

✓ отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

✓ видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания;

✓ целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.



## **Формирование ИКТ - компетентности учащихся**

- ✓ проводить деконструкцию сообщений, выделение в них структуры, элементов и фрагментов;
- ✓ использовать при восприятии сообщений внутренние и внешние ссылки;
- ✓ формулировать вопросы к сообщению, создавать краткое описание сообщения, цитировать - фрагменты сообщения;
- ✓ избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации;
- ✓ соблюдать нормы информационной культуры, этики и права, с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей;
- ✓ осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком.

## **Основы смыслового чтения и работа с текстом**

- ✓ ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
  - ✓ сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
  - ✓ обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;
  - ✓ делать выводы из сформулированных посылок;
  - ✓ выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста
- сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- ✓ обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;
  - ✓ в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
  - ✓ использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении.

## **Предметные результаты освоения учебного предмета**

### **5класс**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ 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.

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

- ✓ *Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*  
*Физическое совершенствование*
- ✓ *Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

✓ *Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **Предметные результаты освоения учебного предмета**

**бкласс.**

### **Выпускник научится:**

✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

✓ 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;

✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

✓ 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);

✓ 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 прыжках (в высоту и длину);

- ✓ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку 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.*
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности*
- ✓ *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
  - ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
  - ✓ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
  - ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **7класс**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ✓ Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- ✓ 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.

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ✓ 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 прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку 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;*
  - ✓ *Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*
  - ✓ *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- Физическое совершенствование*  
*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*
- ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
  - ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **8 класс**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- ✓ демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- ✓ уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- ✓ описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

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

- ✓ *демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);*
- ✓ *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- ✓ *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.*

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **9класс**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ✓ Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ✓ 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 прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- ✓ Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;
- ✓ 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.

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

- ✓ *Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- Физическое совершенствование*
- ✓ *Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
  - ✓ *Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

## **Физическая культура 6 класс.**

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг. Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Спортивные игры.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х



передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

## **Физическая культура 7 класс.**

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

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

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег.

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Лыжная подготовка.**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг. Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Теоретические знания.**

- Занятие гимнастикой и правильная осанка.
- Развитие силовых способностей, гибкости и координации.

- Разминка.
- Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
- Олимпийские игры.
- Правила страховки и само страховки.

### **Спортивные игры.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### **Спортивные игры «волейбол».**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.

## **Физическая культура 8 класс.**

### **Лёгкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Освоение техники спринтерского бега, прыжка в длину с места и с разбега, техника прыжка в высоту с разбега, метание малого мяча, эстафетного бега, челночного бега, равномерного бега, бега на длинные дистанции.

Формы контроля: текущий, оценка техники, тестирование физической подготовки

### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, лазание по канату.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** Терминология избранной игры. Техника передвижений, ловля и передач мяча, ведение мяча, броски мяча, техника и тактика игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча. Тактические и технические приемы игры.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Техника передвижений, приема и передач мяча и овладение игрой. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Овладение техникой передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техника нападающего удара, тактика и техника игры.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Физическая культура 9 класс.**

#### **Лёгкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Освоение техники спринтерского бега, прыжка в длину с места и с разбега, техника прыжка в высоту с разбега, метание малого мяча, эстафетного бега, челночного бега, равномерного бега, бега на длинные дистанции.

#### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, лазание по канату.

#### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** Терминология избранной игры. Техника передвижений, ловля и передач мяча, ведение мяча, броски мяча, техника и тактика игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча. Тактические и технические приемы игры.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Техника передвижений, приема и передач мяча и овладение игрой. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Овладение техникой передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техника нападающего удара, тактика и техника игры.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура 5,6,7,8,9 класс»**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Раздел 1. Легкая атлетика. Волейбол	17
Раздел 2. Волейбол. Гимнастика	18
Раздел 3. Лыжная подготовка. Волейбол. Баскетбол	18
Раздел 4. Баскетбол. Легкая атлетика	14
Резерв	3
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

**Средства контроля**  
**Контрольные нормативы для учащихся 5-9 классов**

Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень						
			Мальчики			Девочки			
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5	6,3 и			6,4 и			
		6	>	5,5	5,0 и <	>	5,7	5,1 и <	
		7	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0	
		8	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0	
		9	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9	
	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9			
	Бег 60м (сек.)	5	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,4	
		6	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3	
		7	11,0	10,2	9,4	11,2	10,4	9,8	
		8	10,5	9,7	8,8	10,7	10,2	9,7	
9		10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4		
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	5	9,7 и	8,8	8,5 и <	10,1	9,3	8,9 и <	
		6	>	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8	
		7	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7	
		8	9,3	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6	
		9	9,0	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5	
8,6									
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	5	140	180	195 и >	130	165	185 и >	
		6	и <	185	200	и <	170	190	
		7	145	190	205	135	175	200	
		8	150	195	210	140	180	200	
		9	160	205	220	145	185		
	175			155					
	Метание мяча (м)	5	20	27	34	14	17	21	
		6	21	29	36	15	18	23	
		7	23	31	39	16	19	26	
		8	28	37	42	17	21	27	
9		31	40	45	18	23	28		
Скоростная выносливость	Бег 300м (сек.)	5	1.25	1.14	1.08	1.30	1.15	1.08	
		6	1.20	1.10	1.05	1.23	1.12	1.07	
		7	1.17	1.08	1.02,8	1.17	1.10	1.05	
		8	-	-	-	-	-	-	
		9	-	-	-	1.05	1.00	54,8	
	Бег 500м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-	
		6	2.30	2.15	2.00	2.37	2.23	2.15	
		7	2.25	2.10	1.55	2.30	2.20	2.10	
		8	2.20	2.05	1.53	2.27	2.17	2.05	
		9	2.15	2.00	1.50	2.25	2.15	2.00	
	Бег 800м (сек.)	9	3.20	3.05	2.50	3.50	3.30	3.10	
	Выносливость	6-минутный бег (м)	5	900	1100	1300 и >	700	1000	1100 и >
			6	и <	1200	1350	и <	1050	1150
7			950	1250	1400	750	1100	1200	
8			1000	1300	1450	800	1150	1250	
9			1050	1350	1500	850	1200	1300	
1100				900					
Бег 1500м		5	Без	учёта	времени	Без	учёта	времени	
		6	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00	

		<b>7</b>	<b>8.00</b>	<b>7.30</b>	<b>7.00</b>	<b>8.30</b>	<b>8.00</b>	<b>7.30</b>
	<b>Бег 2000м</b>	<b>8</b>	<b>11.40</b>	<b>10.40</b>	<b>10.00</b>	<b>13.50</b>	<b>12.40</b>	<b>11.00</b>
		<b>9</b>	<b>11.00</b>	<b>10.00</b>	<b>9.20</b>	<b>13.00</b>	<b>12.00</b>	<b>10.20</b>
<b>Силовые</b>	<b>Подтягивания:</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6 и &gt;</b>	<b>4 и &lt;</b>	<b>14</b>	<b>19 и &gt;</b>
	<b>мальчики - из</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
	<b>виса, девочки -</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>19</b>
	<b>из виса лёжа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
		<b>9</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>16</b>