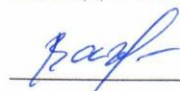


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шольинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на заседании районного
методического объединения

 И.Н. Вахитов

Протокол № 1 от 09.09.2021 г.

Утверждено:

Директор школы:

 А.В. Пилипенко.

Приказ №106 от 31.08.2021 г.

Принято на педагогическом совете

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 КЛАСС

Составитель:

Вечтомов М.Г., учитель

физкультуры

Тарашенко И.А, учитель

физкультуры

МБОУ «Шольинская СОШ»

2021-2026 г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шольинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено:
на заседании районного
методического объединения
_____ И.Н.Вахитов
Протокол № 1 от 09.09.2021 г.

Утверждено:
Директор школы:
_____ Л.В.Пилипенко.
Приказ №106 от 31.08.2021 г.
Принято на педагогическом совете

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАСС**

Составитель:
Вечтомов М.Г., учитель
физкультуры
Тарашенко И.А, учитель
физкультуры
МБОУ «Шольинская СОШ»

2021-2026 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- ✓ 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ 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 и 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.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса

Тема	Содержание
Знания о физической культуре	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Физическое совершенствование. Данный раздел включает в себя: Гимнастика с основами акробатики	Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Легкая атлетика	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. <u>Кроссовая подготовка</u> Длительный бег на выносливость Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры (игры «Тябыкен» (Догонялки), «ВуМурт» (Водяной), «Лапоть» (Удочка)).
Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Элементы техники национальных видов спорта (лыжные гонки).
Спортивные игры	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)
Плавание (теоретическая часть, в виду отсутствия бассейна)	История возникновения и прикладное значение плавания. Влияние плавание на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности на воде. Поведение в экстремальных ситуациях. Способы плавания и их различия.

физическая культура 5 класс

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количество часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 12 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. История развития легкой атлетики.	1
2	2	Техника спринтерского бега	1
3	3	Стартовый разгон Челночный бег 3х10 м. (контроль двигательной подготовки)	1
4	4	Развитие скоростных способностей - финальное усилие	1
5	5	Бег 30 м. (КДП). Оценка техники высокого старта.	1
6	6	Обучение техники прыжков в длину способом "согнув ноги"	1
7	7	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину на оценку.	1
8	8	Обучение техники метания мяча в цель	1
9	9	Обучение техники метания мяча на дальность	1
10	10	Техника и дальность метания м/мяча (КДП).	1
11	11	Упражнения для развития выносливости	1
12	12	Эстафетный бег. Кроссовый бег.	1
3. Баскетбол 10 часов			
13	1	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. История баскетбола.	1
14	2	Основная и защитная стойки, передвижение по площадке	1
15	3	Обучение технике ловли мяча двумя руками	1
16	4	Обучение технике передачи мяча	1
17	5	Обучение технике бросков мяча в кольцо	1
18	6	Обучение ведению и бросков мяча в кольцо	1
19	7	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча	1
20	8	Закрепление отдельных игровых приемов и действий	1
22	9-10	Игра по упрощенным правилам в баскетбол	2
4. Волейбол 5 часов			
23	1	История развития волейбола. Обучение стойкам волейболиста	1
24	2	Обучение технике передвижений и остановок	2
25	3	Нижняя прямая подача . Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	
26	4	Обучение технике приема и передачи мяча	1
27	5	Игра по упрощенным правилам	1
4. Гимнастика с элементами акробатики 15 час			
28	1	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Страховка. Значение гимнастических упражнений	1
29	2	Строевые упражнения. Опорные прыжки.	1

30	3	Развитие силы и силовой выносливости. Опорные прыжки.	1
31	4	Развитие силовых способностей	1
32	5	Висы: согнув ноги, углом, с подниманием ног до прямого угла	1
33	6	Висы. Прыжки через скакалку вперед и назад (КДП)	1
34	7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (КДП).	1
35	8	Группировки. Перекаты. Кувырок вперед. Опорные прыжки	1
36	9	Акробатические упражнения. Тест на гибкость. Опорные прыжки	1
37	10	Оценка техники опорного прыжка	1
38	11	Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
39	12	Освоение акробатических упражнений	1
40	13	Развитие координационных способностей	1
41	14	Развитие гибкости. Упражнения на развитие силы рук, мышц пресса (КДП) и спины	1
42	15	Контроль: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
5. Баскетбол – 6 часов			
43	1	Остановка в два шага, прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
44	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1
45	3	Бросок мяча в цель одной рукой от плеча с места	1
46	4	Комбинация из освоенных элементов:	1
47	5	Закрепление отдельных игровых приемов и действий в баскетболе в различных сочетаниях.	1
48	6	Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов:	1
6. Лыжная подготовка 18 часов			
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок Техника скольжения.	1
50	2	Освоение техники попеременного двухшажного хода	1
51	3	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом	1
52	4	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1
53	5	Лыжный спорт как культурная ценность в УР	1
54	6	Дистанция в 1 км со средней скоростью.	1
55	7	Повторить технику спусков со склона до 45° в средней стойке.	1
56	8	Подъем елочкой на склоне до 45°	1
57	9	Дистанция 2 км в медленном темпе	1
58	10	Повороты переступанием в движении, упором. Попеременный двухшажный ход.	1
59	11	Техника поворотом плугом	3
60	12	Одновременный бесшажный ход (разучивание).	1
61	13	Подъемы и спуски с горы	1
62	14	Совершенствовать технику подъема и спуска	1
63	15	Освоение одновременного одношажного хода (основной вариант).	1
64	16	Развитие скоростной выносливости	1
65	17	Совершенствование техники лыжных ходов	1
66	18	Контроль техники передвижения. Спуски и подъемы. Торможение и повороты	1
7. Баскетбол 6 часов			

67	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
68	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
69	3	Бросок мяча в цель одной рукой от плеча с места.	1
70	4	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди (на месте).	
71	5	Комбинация из освоенных элементов	
72	6	Учебная игра в баскетбол.	
8. Волейбол 6 часов			
73	1	Основная стойка волейболиста, передвижение в стойке (Р)	1
74	2	Приемы и передачи мяча сверху двумя руками в движении (Р)	1
75	3	Развитие силовых, скоростных и координационных способностей в эстафетах с мячом	1
76	4	Учебная игра в волейбол	1
77	5	Упражнения на развитие силы рук, мышц пресса	1
78	6	Контроль передачи мяча сверху двумя руками.	1
9. Легкая атлетика 18 часов			
79	1	Овладение техникой спринтерского бега	1
80	2	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	2
81	3	Овладение техникой длительного бега. Бег на 60 м	1
82	4	Овладение техникой прыжка в длину.	1
83	5	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. Подъем туловища из положения лежа 1 мин.	1
84	6	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	1
85	7	Прыжки со скакалкой, в длину с места (2КДП), в высоту способом «перешагивание».	1
86	8	Челночный бег 3х10 м (КДП). Эстафетный бег.	1
87	9	Оценка техники прыжка в высоту с разбега	1
88	10	Метание мяча на дальность	1
89	11	Оценка техники метания мяча на дальность	1
90	12	Бег 60 м (КДП). Оценка техники низкого старта.	1
91	13	Бег 1000 м на результат.	1
92	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	15	Развитие координационных способностей	1
94	16	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	1
95	17	Кроссовый бег (спортивная ходьба) 1500 м (без учета времени)	1
96	18	Национальные удмуртские игры. Подвижные игры с мячом	1
Футбол 6 часов			
97	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1
98	2	Отработка ударов по мячу	1
99	3	Отработка навыков ведения и передач футбольного мяча	1
100	4	Правила игры в футбол. Игра в футбол.	1
101	5	Игра в футбол.	1
102	6	Подведение итогов за учебный год	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ✓ 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ 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 и 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.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Тема	Содержание
Основы физической культуры и здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. <i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164).
Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма.
Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.
Легкая атлетика	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры (игры «Тябыкен» (Догонялки), «ВуМурт» (Водяной), «Лапоть» (Удочка).
Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

	Элементы техники национальных видов спорта (лыжные гонки).
Спортивные игры	Технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Специальная подготовка: футбол - передвижения, передача мяча, ведение мяча, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, обыгрыш сближающихся противников; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

**Тематическое планирование
физическая культура 6 класс**

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количес тво часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 12 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. Польза бега	1
2	2	Техника спринтерского бега	1
3	3	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м. (контроль двигательной подготовки)	1
4	4	Финальное усилие	1
5	5	Бег 30 м. (КДП). Оценка техники высокого старта.	1
6	6	Освоение техники прыжка в длину с места	1
7	7	Техника прыжка в длину с места (КДП)	1
8	8	Освоение техникой прыжка в длину с разбега	1
9	9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (КДП).	1
10	10	Развитие выносливости. Метание мяча в цель	1
11	11	Метание м/мяча на дальность (КДП)	1
12	12	Кроссовый бег 500 м (спортивная ходьба)	1
3. Баскетбол 8 часов			
13	1	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми	1
14	2	Основная и защитная стойки, передвижение по площадке	1
15	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
16	4	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
17	5	Тактика свободного нападения (КДП)	1
18	6	Вырывание и выбивание мяча	1
19	7	Нападение быстрым прорывом	1
20	8	Закрепление отдельных игровых приемов и действий (КДП)	1
4. Волейбол 7 часов			
21	1	Основная стойка волейболиста, передвижение в стойке	1
22	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте в парах, в движении	1
23	3	Нижняя подача мяча	1
24	4	Закрепление нижней подачи (КДП)	1
25	5	Нападающий удар	1
26	6	Владение тактикой игры (КДП)	1
27	7	Учебная игра в волейбол.	1
4. Гимнастика с элементами акробатики 14 час			
28	1	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Страховка. Значение гимнастических упражнений	1
29	2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.	1
30	3	Использование круговой тренировки для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание (КДП)	1

31	4	Развитие силовых способностей используя общеразвивающие упражнения с гантелями, скалками.	1
32	5	Висы: освоение. Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
33	6	Висы: совершенствование. Индивидуальные упражнения.	1
34	7	Оценка выполнения подтягивания в висе - высокая перекладина - мальчики, низкая перекладина - девочки.	1
35	8	Освоение опорных прыжков. Круговая тренировка.	1
36	9	Оценка техники опорных прыжков (КДП). Круговая тренировка.	1
37	10	Освоение акробатических упражнений, повторение ранее изученных упражнений.	1
38	11	Освоение акробатической комбинации, Повторение ранее изученных комбинаций.	1
39	12	Развитие координационных способностей, упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	1
40	13	Овладение навыками игры в волейбол по упрощенным правилам	1
41	14	Оценка техники выполнения комбинаций	1
5. Баскетбол – 7 часов			
42	1	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Круговая тренировка выносливости.	1
43	2	Совершенствование передачи мяча двумя руками. Оценка выносливости - скакалка (КДП).	1
44	3	Совершенствование техники нападающего удара. Освоение равновесия на бревне (девочки), работа на брусьях (мальчики).	1
45	4	Совершенствование нижней подачи мяча. Оценка упражнений в равновесии на бревне (девочки), упражнений на брусьях (мальчики).	1
46	5	Оценка передачи волейбольного мяча в прах (КДП). Освоение упражнений на перекладине.	1
47	6	Учебная игра в волейбол. Оценка выполнения упражнений на перекладине.	1
48	7	Прием подачи мяча (КДП). Учебная игра в волейбол.	1
6. Лыжная подготовка 18 часов			
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. Техника скольжения	1
50	2	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
51	3	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1
52	4	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1
53	5	Одновременный бесшажный ход	1
54	6	Дистанция в 1,5 км со средней скоростью.	1
55	7	Повторить технику спусков со склона до 45° в средней стойке.	1
56	8	Подъем елочкой на склоне до 45°	1
57	9	Дистанция 3 км в медленном темпе	1
58	10	Повторить технику спуска	1
59	11	Техника торможения, поворота	1
60	12	Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1
61	13	Совершенствовать технику подъема	1
62	14	Техника подъема на оценку	1
63	15	Обучение техники одновременного одношажного хода	1
65	16-17	Совершенствование техники лыжных ходов	2

66	18	Соревнование на дистанции 1-2 км.	1
7. Баскетбол 6 часов			
67	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
68	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	1
69	3	Бросок мяча двумя руками от головы	1
70	4	Ведение мяча с изменением скорости	1
71	5	Бросок двумя руками снизу в движении	1
72	6	Учебная игра в баскетбол.	1
8. Волейбол 6 часов			
73	1	Повторение стоек и перемещений игрока в волейболе	1
74	2	Освоение комбинаций передвижений	1
75	3	Овладение игрой в волейбол	1
76	4	Развитие координационных движений	1
77	5	Развитие выносливости	1
78	6	Развитие скоростных способностей	1
9. Легкая атлетика 18 часов			
79	1	Овладение техникой спринтерского бега	1
80	2	Скоростной бег. Прыжки на скакалке (КДП).	1
81	3	Овладение техникой длительного бега. Бег на 60 м	1
82	4	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
83	5	Оценка техники прыжка в длину с разбега	1
85	6-7	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание»	2
86	8	Оценка техники прыжка в высоту с разбега	1
87	9	Челночный бег 3х10 м (КДП). Эстафетный бег.	1
88	10	Освоение техники метания мяча на дальность. Подтягивание на низкой, высокой перекладине (КДП)	1
89	11	Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
90	12	Бег 60 м (КДП). Оценка техники низкого старта.	1
91	13	Оценка техники метания мяча на дальность (КДП)	1
92	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	15	Развитие координационных способностей	1
94	16	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	1
95	17	Кроссовый бег (спортивная ходьба) 900 м	1
96	18	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1
Футбол 6 часов			
97	1	Кроссовая подготовка на дистанции 2000 м. Отжимание от пола (КДП)	1
98	2	Освоение правил игры в футбол, удары по мячу, обводки, пасы. Приседание 1 мин (КДП).	1
99	3	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Подъем туловища из положения лежа на спине, 1 мин (КДП)	1
100	4	Освоение техники низкого старта. Бег на коротких дистанциях	1
101	5	Игра в футбол. Подведение итогов за учебный год	1
102	6	Развитие скоростных качеств в беге на средние дистанции. Скорость скакалка за 20 сек. (КДП)	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ✓ 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ 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 и 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.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Тема	Содержание
Основы физической культуры и здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек . <i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка . Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки . Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹).</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164). 7 класс: • Физическое самовоспитание • Самоконтроль • Психологические особенности возрастного развития • Первая помощь при травмах.
Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической

региона)	культуры. Способы закаливания организма.
Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика	7 класс: Акробатические упражнения и комбинации (группировки, перекаты, кувырки, кувырок назад в полу-шпагат (девочки), стойка на голове и руках (мальчики), «стойка на лопатках», «мост», «ласточка», прыжки с поворотами, перевороты в сторону или «колесо»).
Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры: подъем переворотом – мальчики; комбинации на разновысоких брусьях из уже изученных элементов - девочки), махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (девочки); прыжок согнув ноги (мальчики). Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (в разминке).
Легкая атлетика	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Национальные удмуртские игры.
Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Элементы техники национальных видов спорта.
Спортивные игры	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Специальная подготовка: футбол - передвижения, ведение мяча, удары по мячу серединой подъема, остановка летящего мяча серединой подъема, передача мяча, обыгрыш сближающихся противников; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

Тематическое планирование

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количес тво часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 12 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок. Польза бега	1
2	2	Низкий старт. Прыжки в длину с места. Метание в горизонтальную мишень с 10 м.	1
3	3	Стартовый разгон Челночный бег 3х10 м. (контроль двигательной подготовки)	1
4	4	Финальное усилие	1
5	5	Бег 30 м. (КДП). Оценка техники высокого старта.	1
6	6	Прыжки в длину с места (КДП). Тройной прыжок.	1
7	7	Прыжки в длину с разбега. Упражнения со скакалкой (КДП).	1
8	8	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега (КДП)	1
9	9	Челночный бег 3х10 м (КДП). Кроссовая подготовка.	1
10	10	Развитие выносливости. 6-ти минутный бег (КДП)	1
11	11	Техника метания м/мяча на дальность	1
12	12	Техника и дальность метания м/мяча (КДП).	1
3. Баскетбол 8 часов			
13	1	Инструктаж по ТБ во время занятий спортивными играми. Способы остановок и перемещений.	1
14	2	Ведение б/мяча с изменением движения.	1
15	3	Ловля и передача мяча в движении, с отскоком от пола, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча.	1
16	4	Контроль ведения б/мяча с обводом стоек (КДП)	1
17	5	Овладение техникой бросков мяча.	1
18	6	Развитие координационных способностей посредством челночного бега (КДП).	1
19	7	Закрепление техники перемещения	1
20	8	Учебная игра в баскетбол (КДП)	1
4. Волейбол 7 часов			
21	1	Основная стойка волейболиста, передвижение в стойке	1
22	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте в парах, в движении	1
23	3	Освоение техники приема и передачи мяча	1
24	4	Штрафные броски (КДП). Спортивная игра.	1
25	5	Спортивная игра, подведение итогов за четверть, корректировка упражнений на каникулы.	1
26	6	Учебная игра в волейбол.	1
27	7	Учебная игра в волейбол (КДП).	1
4. Гимнастика с элементами акробатики 15 час			
28	1	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Страховка. Значение гимнастических упражнений	1

29	2	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами, техника выполнения.	1
30	3	Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с утяжелителями.	1
31	4	Развитие силовых способностей. Техника выполнения индивидуальных упражнений.	1
32	5	Освоение висов и упоров. Техника выполнения, основные ошибки.	1
33	6	Совершенствование висов. Общеразвивающие упражнения для развития плечевого пояса.	1
34	7	Оценка выполнения подтягивания в висе. Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук.	1
35	8	Освоение опорных прыжков. Оценка техники прыжков в длину с места.	1
36	9	Освоение опорных прыжков. Общеразвивающие упражнения для развития взрывной выносливости.	1
37	10	Оценка техники опорного прыжка. Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
38	11	Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, повторение ранее изученных упражнений.	1
39	12	Освоение акробатических комбинаций. Повторение ранее изученных комбинаций.	1
40	13	Развитие координационных способностей, гибкости и ловкости посредством физических упражнений.	1
42	15	Общеразвивающие упражнения с мячом	2
5. Баскетбол – 6 часов			
43	1	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Оценка выносливости - приседание (КДП).	1
44	2	Совершенствование техники нижней подачи волейбольного мяча. Оценка выносливости - скакалка (КДП).	1
45	3	Оценка техники подачи мяча с 9-ти метров. Освоение упражнений на брусьях (мальчики), на бревне (девочки).	1
46	4	Совершенствование работы в тройках. Освоение упражнений на средней перекладине.	1
47	5	Учебная игра в волейбол. Оценка выполнения передачи верхней в парах.	1
48	6	Освоение навыков защитных действий. Учебная игра в волейбол.	1
6. Лыжная подготовка 18 часов			
49	1	Инструктаж по ТБ. Вводный урок Техника скольжения.	1
50	2	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
51	3	Ознакомление с одновременным одношажным	1
52	4	Техника попеременного двухшажного хода	1
53	5	совершенствование техники нападающего удара	1
54	6	Совершенствование техники спортивных игр	1
55	7	Повторение техники спусков со склонов	1
56	8	Освоение техники одновременного двухшажного конькового хода	1
57	9	Дистанция до 2 км в медленном темпе.	1
58	10	Преодоление бугров и впадин	1
59	11	Совершенствование техники игры в волейбол	1
60	12	Контроль техники передвижения одновременными бесшажным и двухшажным ходами.	1

61	13	Подъемы и спуски, повороты, торможение. Преодоление неровностей.	1
62	14	Контроль техники передвижения одновременным одношажным ходом	1
63	15	Правила соревнований по лыжным гонкам и действия участников на дистанции. Бег на лыжах 2 км (КДП).	1
64	16	Контроль подъема в гору, торможения, поворота разными способами.	1
65	17	Прохождение дистанции 3 км одновременным двухшажным коньковым ходом.	1
66	18	Игры, эстафеты на лыжах. Катание с горы.	1
7. Баскетбол 6 часов			
67	1	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением	1
68	2	Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом.	1
69	3	Совершенствование передачи мяча в движении в тройках	1
70	4	Оценка техники передачи мяча	1
71	5	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча	1
72	6	Учебная игра в баскетбол.	1
8. Волейбол 6 часов			
73	1	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
74	2	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
75	3	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
76	4	Совершенствование передачи и приема мяча в парах	1
77	5	Совершенствование тактики свободного падения	1
78	6	Развитие скоростно-силовых способностей	1
9. Легкая атлетика 18 часов			
79	1	Овладение техникой спринтерского бега	1
80	2	Скоростной бег: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1
81	3	Овладение техникой длительного бега. Освоение техники прыжка в длину с разбега.	1
82	4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
83	5	Техника прыжка в длину с разбега (КДП)	1
84	6	Освоение техники прыжка в высоту с разбега. Челночный бег 3x10 м.	1
85	7	60 м.(КДП). Развитие выносливости, высокий старт.	1
86	8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега . Эстафетный бег.	1
87	9	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1
88	10	Метание м /мяча в горизонтальную и вертикальную мишени, на дальность.	1
89	11	Оценка техники метания мяча на дальность	1
90	12	Развитие выносливости. Подъем туловища из положения лежа, 1 мин. (КДП).	1
91	13	Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат	1
92	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	15	Челночный бег 3x10 м.(КДП). Эстафетный бег	1
94	16	Развитие скоростных качеств посредством эстафет. Подтягивание на высокой (юноши), низкой (девушки) перекладине (КДП).	1
95	17	Низкий старт. Барьерный бег. Приседание 1 мин. (КДП).	1
96	18	Кроссовый бег (спортивная ходьба) 1500 м.	1
Футбол 6 часов			

97	1	Инструктаж перед проведением занятий по футболу.	1
98	2	Совершенствование техники игры в футбол.	1
99	3	Подведение итогов за учебный год. Игра в футбол.	1
100	4	Развитие взрывной силы с помощью ОРУ.	1
101	5	Развитие выносливости. Прыжки на скакалке (КДП).	1
102	6	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ для легкой атлетики (КДП).	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ✓ 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ 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 и 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.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Тема	Содержание (Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования от 5 марта 2004г. № 1089)
Основы физической культуры и здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.</i> Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164).
Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Основы туристской подготовки.
Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты в сторону, или «колесо»). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

	снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (в разминке). Висы и упоры: 8 класс (мальчики): 1. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. 2. Подъем в сед ноги врозь. 3. Подъем разгибом в сед ноги врозь. 4. Подъем завесом вне. 8 класс (девочки): 1. Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. 2. Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. 3. Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре. 4. Из седа на правом бедре на нижней жерди соскок прогибаясь. Опорные прыжки: 8 классы (мальчики): Прыжок согнув ноги через козла в длину. 8 класс (девочки): Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через козла в ширину.
Легкая атлетика	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Элементы техники национальных видов спорта (урок 65)
Спортивные игры	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164).

Тематическое планирование

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количес во часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 12 часов			
1	1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика - королева спорта. Польза бега.	1
2	2	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжки в длину с места	1
3	3	Стартовый разгон, бег 30м на результат.	1
4	4	Освоение техники длительного бега. Метание в горизонтальную мишень	1
5	5	Бег 60 м на результат. Специальные прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой.	1
6	6	Овладение техникой прыжка в длину	1
7	7	Прыжок в длину. Тройной прыжок с места. Кросс (КДП).	1
8	8	Прыжки в длину с места на результат (КДП).	1
9	9	Овладение техникой метания мяча в цель	1
10	10	Челночный бег 3х10 м (д) и 5х10м (ю) (контроль двигательной подготовки).	1
11	11	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега(КДП).	1
12	12	Кроссовый бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (КДП).	1
3. Баскетбол 8 часов			
13	1	Инструктаж перед проведением занятий по баскетболу. Значение подвижных, спортивных игр в жизни человека.	1
14	2	Ведение б/мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
15	3	Совершенствование ловли и передачи б/мяча в движении	1
16	4	Контроль ведения б/мяча с изменением направления движения (обвод стоек).	1
17	5	Контроль передачи б/мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок в кольцо.	1
18	6	Совершенствование техники защитных действий	1
19	7	Вырывание и выбивание мяча.	1
20	8	Учебная игра в баскетбол(КДП)	1
4. Волейбол 7 часов			
21	1	Совершенствование защитных действий.	1
22	2	Прием и передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
23	3	Троеборье (ОФП). Игра в баскетбол.	1
24	4	Отработка штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол (КДП)	1
25	5	Штрафные броски (КДП).	1
26	6	Совершенствование техники защитных действий	1
27	7	Контроль отбивания мяча кулаком от сетки (КДП). Учебная игра в волейбол.	1
4. Гимнастика с элементами акробатики 15 час			
28	1	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Страховка. Значение гимнастических упражнений	1

29	2	29. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Техника и методика выполнения	1
30	3	Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1
31	4	31. Развитие силовых способностей. Индивидуальные упражнения.	1
32	5	Освоение висов и упоров. Понятие и их прикладное значение.	1
33	6	Совершенствование висов и упоров. Общеразвивающие упражнения для развития плечевого пояса.	1
34	7	Совершенствование навыков игры в волейбол. прием и подача мяча.	1
35	8	35. Освоение опорных прыжков. Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
36	9	36. Освоение опорных прыжков. Круговая тренировка.	1
37	10	Общеразвивающие упражнения с мячами. Подача и передача мяча.	1
38	11	38. Освоение акробатических упражнений. Повторение ранее изученных упражнений.	1
39	12	Освоение акробатической комбинации. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
40	13	Контроль акробатической комбинации из изученных элементов. Круговая тренировка.	1
41	14	Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости, прикладное значение.	
42	15	Упражнения на развитие силы рук, мышц пресса. Круговая тренировка выносливости.	1
5. Баскетбол – 6 часов			
43	1	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча. Нижняя и верхняя подачи с 9-ти метров (КДП).	1
44	2	Совершенствование техники приема и подачи мяча в волейболе. Оценка выносливости - скакалка (КДП).	1
45	3	Совершенствование техники нападающего удара. Освоение равновесия на бревне (девочки), работа на брусьях (мальчики)	1
46	4	Совершенствование тактики защитных действий. Игра в волейбол.	1
47	5	Прием мяча сверху (КДП). Учебная игра в волейбол.	1
48	6	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча. Нижняя и верхняя подачи с 9-ти метров (КДП).	1
6. Лыжная подготовка 18 часов			
49	1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в играх и эстафетах на лыжах.	1
50	2	Освоение техники одновременного одношажного хода.	1
51	3	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Коньковый ход	1
52	4	Освоение техники конькового хода	1
53	5	Закрепление техники конькового хода	1
54	6	Дистанцию в 3,5 км со средней скоростью.	1
55	7	Совершенствование навыков игры в баскетбол	1
56	8	Совершенствование навыков игры в волейбол	1
57	9	Дистанция до 4,5 км в медленном темпе.	1
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске	1
59	11	Одновременные одношажный и бесшажный ходы.	1
60	12	Закрепление техники торможения	1
61	13	Повторение техники подъема в гору	1

62	14	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Оработка техники конькового хода	1
63	15	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
64	16	Освоение техники лыжных ходов на лыжне и лыжной трассе.	1
65	17	Совершенствование техники лыжных ходов классических с переходом на коньковые	1
66	18	Прохождение дистанции 3 км (КДП).	1
7. Баскетбол 6 часов			
67	1	Сочетание способов передвижений. Ведение б/мяча с изменением направления.	1
68	2	Ведение б/мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
69	3	Совершенствование ловли и передачи б/мяча в движении	1
70	4	Контроль передачи б/мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок в кольцо.	1
71	5	Контроль броска б/мяча одной рукой сверху в движении, штрафного броска. Держание игрока с мячом.	1
72	6	Учебная игра в баскетбол.	1
8. Волейбол 6 часов			
73	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу.	1
74	2	Приемы и передачи мяча после передвижения. Учебная игра в волейбол.	1
75	3	Контроль передачи в/м двумя руками сверху в прыжке.	1
76	4	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар	1
77	5	Развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1
78	6	Учебная игра в волейбол.	1
9. Легкая атлетика 18 часов			
79	1	Овладение техникой спринтерского бега. Прыжки на скакалке (КДП).	1
80	2	Скоростной бег. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования.	1
81	3	Овладение техникой длительного бега. Эстафетный бег.	1
82	4	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	1
83	5	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
84	6	Прыжки в длину с разбега (КДП). Тройной прыжок с места	1
85	7	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
86	8	Оценка техники прыжка в высоту	1
87	9	Освоение техники метания мяча в цель	1
88	10	Метание мяча на дальность на оценку	1
89	11	Совершенствование техники метания мяча 150 г с разбега	1
90	12	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Бег на длинных дистанциях.	1
91	13	Бег 1000 м на результат	1
92	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	15	Развитие координационных способностей	1
94	16	Развитие выносливости. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (КДП).	1
95	17	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Приседание за 1 мин. (КДП).	1

96	18	Кроссовый бег (спортивная ходьба) на 1500 м (д) и 2000 м (ю). ОРУ для легкой атлетике (норматив).	1
Футбол 6 часов			
97	1	Бег 60 м (КДП). Развитие выносливости.	1
98	2	Правила игры в футбол. Техника передвижений и ведение мяча. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (КДП).	1
99	3	Совершенствование техники игры в футбол. Отжимание от пола (КДП).	1
100	4	Челночный бег (КДП). Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
101	5	Технические приемы и тактические действия в футболе	1
102	6	Игра в футбол. Подведение итогов за учебный год.	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- ✓ 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.

Метапредметные результаты:

- ✓ 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 и 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.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Тема	Содержание (Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования от 5 марта 2004г. № 1089)
Основы физической культуры и здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка . Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹</i>). Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (5-9 классы) (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164).
Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Простейшие приемы «самомассажа».
Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты в сторону, или «колесо»). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

	ритмической гимнастики, танцевальные движения (в разминке). Висы и упоры: 9 класс (мальчики): 1.Подъем махом вперед в сед ноги врозь. 2.Подъем в упор переворотом махом и силой. 3.Подъем силой. 4. Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках. 9 класс (девочки): Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь. Опорные прыжки: (мальчики): Прыжок согнув ноги через козла в длину. 9 класс (девочки): Прыжок боком через козла в ширину.
Легкая атлетика	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.
Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Элементы техники национальных видов спорта (урок 66)
Спортивные игры	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164).

Тематическое планирование

№ п \п	№ урока	Раздел, тема	Количес во часов (всего)
1. Основы знаний о физической культуре - в процессе урока			
2 Легкая атлетика 12 часов			
1	1	Инструктаж перед проведением занятий по л/атлетике. Польза бега. спринтерский бег.	1
2	2	Низкий старт и стартовый разгон до 10-12 метров.	1
3	3	Стартовый разгон, бег 100м на результат.	1
4	4	Специальные прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой.	1
5	5	Прыжки в длину с места на результат (КДП). Тройной прыжок с места.	1
6	6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	1
7	7	Развитие выносливости. Скакалка 1 мин (КДП).	1
8	8	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат (КДП).	1
9	9	6-ти минутный бег для оценки выносливости (КДП)	1
10	10	Метание м /мяча на дальность. Оценка техники метания (КДП)	1
11	11	Кроссовый бег 500 м(д) и 1000 м (ю)	1
12	12	Развитие выносливости. Эстафетный бег.	1
3. Баскетбол 8 часов			
13	1	Инструктаж по ТБ перед проведением занятий по спортивным играм. Сочетание способов передвижений.	1
14	2	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Челночный бег 3*10 м. (КДП)	1
15	3	Контроль ведения мяча с изменением направления движения.	1
16	4	Контроль передачи б/мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок в кольцо	1
17	5	Совершенствование техники бросков. Контроль выносливости (скакалка 25 сек)	1
18	6	Совершенствование техники защиты	1
19	7	Держание игрока с мячом. Игра в баскетбол. ОФП (КДП)	1
20	8	Технические приемы и тактические действия в баскетболе	1
4. Волейбол 7 часов			
21	1	Основная стойка и передвижения. Прием и передача мяча.	1
22	2	Учебная игра в волейбол.	1
23	3	Учебная игра в баскетбол.	1
24	4	Штрафные броски. Учебная игра в баскетбол (КДП) .	1
25	5	Штрафной бросок (КДП)	1
26	6	Судейство спортивных игр.	1
27	7	Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1
5. Гимнастика с элементами акробатики 15 час			
28	1	Инструктаж перед проведением занятий по гимнастике. История развития гимнастических упражнений. Атлетическая гимнастика.	1
29	2	Совершенствование строевых упражнений. Прикладное значение гимнастики.	1

30	3	Развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1
31	4	Развитие координационных способностей. Индивидуальные упражнения.	1
32	5	Освоение висов и упоров. Круговая тренировка.	1
33	6	Совершенствование висов и упоров. Общеразвивающие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
34	7	Общеразвивающие упражнения для развития силы и выносливости. Круговая тренировка.	1
35	8	Освоение опорных прыжков. Прыжковые упражнения.	1
36	9	Освоение опорных прыжков. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости.	1
37	10	Оценка техники прыжка в длину. Упражнения для развития взрывной выносливости.	1
38	11	Освоение акробатических упражнений. Повторение изученных ранее упражнений.	1
39	12	Контроль акробатической комбинации из изученных элементов.	1
40	13	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	1
41	14	Освоение упражнений для развития гибкости. Круговая тренировка.	
42	15	Овладение организаторскими умениями, проведение эстафет и игр самостоятельно.	1
6. Волейбол – 6 часов			
43	1	Совершенствование техники нижней и верхней подачи мяча в волейболе (КДП).	1
44	2	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча. Оценка выносливости: приседание (КДП).	1
45	3	Совершенствование техники нападающего удара. Оценка выносливости: скакалка (КДП).	1
46	4	Совершенствование тактики защитных действий в волейболе. Оценка техники поднятия туловища из положения лежа, 1 мин.	1
48	5-6	Учебная игра в волейбол. Прием подач и передач мяча.	2
7. Лыжная подготовка 18 часов			
49	1	Инструктаж перед проведением занятий по лыжной подготовке.	1
50	2	Освоение техники попеременного четырехшажного хода.	1
51	3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода в играх и эстафетах на лыжах.	1
52	4	Переход с попеременных на одновременные	1
53	5	Закрепление переходов	1
54	6	Дистанцию в 4 км со средней скоростью.	1
55	7	Преодоление контруклонов	1
56	8	Подъемы, спуски, торможения, повороты.	1
57	9	Дистанция до 5 км в медленном темпе.	1
58	10	Преодоление бугров и впадин	1
59	11	Повторение техники торможения	1
60	12	Переход с попеременных на одновременные	1
61	13	Игра в баскетбол	1
62	14	Игра в волейбол	1
63	15	Совершенствование техники лыжных ходов	1
64	16	Совершенствование навыков игры в волейбол	1
65	17	Совершенствование техники лыжных ходов 2	1

66	18	Преодоление затяжных спусков и подъемов	1
8. Баскетбол 6 часов			
67	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	1
68	2	Совершенствование ведения мяча в движении	1
69	3	Совершенствование передач мяча.	1
70	4	Оценка техники передачи мяча в тройках	1
71	5	Совершенствование передачи броска одной от плеча	1
72	6	Игра в баскетбол в командах	1
9. Волейбол 6 часов			
73	1	Совершенствование техники передвижений	1
74	2	Совершенствование техник приема и передач мяча в волейболе	1
75	3	Совершенствование техники игры в мини волейболе	1
76	4	Совершенствование техники игры в волейбол. Челночный бег.	1
77	5	Развитие выносливости	1
78	6	Развитие скоростных способностей	1
10. Легкая атлетика 18 часов			
79	1	Овладение техникой спринтерского бега	1
80	2	Скоростной бег	1
81	3	Овладение техникой длительного бега. Бег 100 м	1
82	4	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1
83	5	Техника отталкивания в прыжке в длину с разбега (КДП).	1
84	6	Техника прыжка в высоту с разбега. Совершенствование низкого старта.	1
85	7	Прыжок в высоту с разбега	1
86	8	Прыжок в высоту с разбега на оценку	1
87	9	Освоение техники метания на дальность. Приседание за 1 мин. (КДП).	1
88	10	Метание мяча на дальность. (КДП). Техника спортивной ходьбы.	1
89	11	Бег на коротких дистанциях. Скакалка (КДП).	1
90	12	Техника бега на средних дистанциях. Челночный бег 3*10 м.	1
91	13	Бег 6-ти минутный, выносливость (КДП).	1
92	14	Развитие скоростно-силовых способностей	1
93	15	Развитие координационных способностей	1
94	16	Кроссовый бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)(КДП). Эстафетный бег.	1
95	17	Совершенствование техники бега. Поднимание туловища за 1 мин.(КДП)	1
96	18	Кроссовый бег на 1500 м (девушки) и 2000 м (юноши). Спортивная ходьба	1
11. Футбол 6 часов			
97	1	Игра в футбол. Совершенствование техники удара	1
98	2	Совершенствование техники низкого старта. Подтягивание на высокой (юноши), низкой (девушки) перекладине (КДП).	1
99	3	Отжимание от пола (КДП). Игра в футбол.	1
100	4	Техника нападения и техника защиты в футболе. Игра в футбол.	1
101	5	Совершенствование приемов и тактических действий в футболе	1
102	6	Игра в футбол. Подведение итогов за учебный год.	1