

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»

«18 №- а шөр школа» Муниципальной асшөрлуна велөдан учреждение

Рассмотрено  
на школьном методическом  
объединении

«Утверждаю»

МАОУ «СОШ № 18»  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « 30 » августа 2022 г.



Рабочая программа  
учебного предмета  
**Физическая культура**  
Основное общее образование  
Срок реализации 4 года

Разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ООО с учетом ООП ООО на основе Примерной программы учебных предметов

Составители:  
ШМО учителей  
физической культуры

Сыктывкар  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»;
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Приложения:

Приложение 1. Оценочные и методические материалы;

Приложение 2. Контрольные нормативы по отдельным разделам программы;

Приложение 3. Дорожная карта оснащенности средствами обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ основного общего образования, соответствующих современным условиям обучения

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с: Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577).

На основе: требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №18», с учетом программ, включенных в её структуру.

С учетом:

Примерной основной образовательной программы ООО (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа физической культуры конкретизирует содержание Примерной основной образовательной программы ООО и устанавливает распределение учебных часов в тематическом планировании.

Содержание Рабочей программы физической культуры строится с учётом этнокультурной составляющей образования.

Основная **цель** изучения учебного предмета – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### Основные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основных знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Расширение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет введения этнокультурного компонента с целью воспитания уважительного отношения к культуре Коми народа, толерантного отношения к носителям другого языка, развития познавательного интереса учащихся, расширения кругозора, воспитания гордости за свою малую родину (в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере

образования Министерства образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования»), который реализуется через изучение следующих тем: национальные подвижные игры и национальные виды спорта.

Этнокультурная составляющая реализуется в следующих тематических блоках: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическое воспитание». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом МАОУ «СОШ №18» основного общего образования ориентировочно отводится 272 часа, из них с VI по IX класс по 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты освоения рабочей программы учебного предмета:**

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной

средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия человека; потребность в народах России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты общения с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета:**

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

#### **Межпредметные понятия:**

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. На уровне основного общего образования будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении предмета физическая культура учащиеся усваивают приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и

в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов **учащиеся приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

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

#### **Учащийся научится:**

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

#### **Учащийся научится:**

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

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся научится:**

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

**Учащийся научится:**

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



эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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

#### **Учащийся научится:**

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

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

#### **Учащийся научится:**

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
  - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
  - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
8. Смысловое чтение.

**Учащийся научится:**

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

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

**Учащийся научится:**

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

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

**Учащийся научится:**

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

**Коммуникативные УУД**

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

**Учащийся научится:**

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать

контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

**Учащийся научится:**

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

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

**Учащийся научится:**

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

**Предметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета.**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### **Для слепых и слабовидящих учащихся:**

- пользоваться приемами осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- владеть представлениями о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

#### **Для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **6 класс:**

### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений разминки перед уроком и самостоятельными занятиями физической культуры;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ориентироваться по карте и компасу, демонстрировать туристские умения и навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности в природной среде;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **7 класс:**

### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- осуществлять подготовку к туристскому походу и демонстрировать туристские умения и навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности в природной среде;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **8 класс**

### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;



- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- разрабатывать маршрут туристского похода;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### **9 классы**

##### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- демонстрировать туристские умения и навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности в природной среде во время туристского похода;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Индивидуальные показатели физического развития. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**ГТО** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине, Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Национальные подвижные игры и национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Этнокультурный компонент на практических уроках физической культуры входит также в состав разделов легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

**Плавание:** влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, подводные упражнения, координационные и кондиционные упражнения на суше.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».

**Туризм:** ориентирование на незнакомой местности, формирование у учащихся туристских умений и навыков, необходимых для обеспечения собственной безопасности в природной среде.

Походы выходного дня, участие в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма в процессе внеурочной деятельности (дни здоровья, в составе команды в городских соревнованиях).

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО КЛАССАМ**

### **6 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийский спорт в России. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

История туризма в мире и в России. Ориентирование по местным признакам; действия в случае потери ориентировки. Дисциплина в походе - основа безопасности.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка.*

#### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

История ВФСК «ГТО». Структура и нормативы.

#### ***Физическая культура человека***

Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические знания о режиме дня школьников. Пагубное воздействие вредных привычек на организм и здоровье человека. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Коррекция осанки и телосложения. Индивидуальные показатели физического развития.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики:

**Организуемые команды и приемы:** строевые упражнения: размыкания и смыкания на месте; строевой шаг.

**Акробатические упражнения и комбинации:** кувырки вперед и назад слитно; "Мост" из положения стоя с помощью (д), стойка на голове и руках (м).

**Упражнения на гимнастической перекладине:** висы и упоры смешанные, подъем переворотом. Подтягивание в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии** на низком бревне.

**Опорный прыжок:** ноги врозь.

**Ритмическая гимнастика.** Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.

**Основы знаний по гимнастике:** Страховка и помощь. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Лёгкая атлетика:** Высокий старт, стартовый разбег от 15 до 30 м; бег с ускорениями от 30 до 50 м. Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 1500м.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) различными способами. Ловля набивного мяча после броска партнёра и подбрасывания вверх.

Прыжки в высоту способом "перешагивание" с разбега, в длину с места.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и переменной мест, в движении; ведение мяча на месте, шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам игры в мини-баскетбол.

**Волейбол:** передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; прием двумя руками снизу; нижняя прямая подача с 3 м. от сетки. Упражнения с набивными мячами. Тактика взаимодействия игроков: групповые и командные тактические действия. Игры и игровые задания по упрощённым правилам волейбола. Помощь в судействе игры.

**Основы знаний по разделу:** терминология волейбола; правила и организация соревнований по волейболу.

**Футбол; мини-футбол:** стойки, перемещения в стойке; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника; удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Игры и игровые задания по упрощённым правилам.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Национальные игры и состязания - неотъемлемая часть повседневной жизни народов Коми. Коми национальные игры с элементами единоборств и сопротивления.

**Плавание:** Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, подводящие упражнения, координационные и кондиционные упражнения на суше.

**Лыжная подготовка:** изучение техники передвижения одновременным бесшажным и двухшажным ходом; подъем "елочкой", спуски, торможение и поворот упором; бег на лыжах 2 км. в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

**Основы знаний по разделу:** Виды лыжного спорта; требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом.

*Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

**Туризм:** Понятие туризма. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Виды спортивного туризма. Основы туристской подготовки.

*Игра-эстафета "Мы собираемся в поход" (в процессе внеурочной деятельности)*

**Самбо:** Самбо, как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо. *Правила борьбы самбо. Страховка при падении.* Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка).

## 7 класс

### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры.

История возникновения первых олимпийских игр. Содержание летних и зимних современных Олимпийских игр. Параолимпийское движение. Олимпийский спорт в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

Туризм, как средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления.

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

#### Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История ВФСК «ГТО» в советское время. Возрождение ГТО ВФСК ГТО. Ступени и нормативы.

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики:

**Организуемые команды и приемы:** строевые команды: "Короче шаг", "Полшага!", "Полный шаг!"

**Акробатические упражнения** и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках с согнутыми ногами; "Мост" из положения стоя,

**Упражнения на гимнастической перекладине:** подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висячем положении, махом назад соскок (мальчики); подъем переворотом махом одной толчком другой (девочки). Подтягивание в висячем положении (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** пробежка, прыжки на одной ноге, связка из пройденных элементов на низком бревне. Расхождение при встрече.

**Опорный прыжок:** согнув ноги (козел в ширину)-мальчики, ноги врозь (козел в ширину)-девочки. Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Гимнастическая полоса препятствий.

ОРУ с гимнастическими палками.

Основы знаний по гимнастике: Самостраховка при выполнении упражнений.

**Лёгкая атлетика:** Бег на короткие, средние дистанции. Бег с ускорениями 40-60м. Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 1500м.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание малого мяча (150 г.) с места на дальность и с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками различными способами. Ловля набивного мяча после броска партнёра и подбрасывания вверх.

Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий. Прыжки в высоту способом "перешагивание" – процесс совершенствования. Прыжок в длину с места.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** Перемещения, остановки, поворот на месте с мячом; передачи мяча одной рукой на месте с пассивным сопротивлением; передачи мяча одной или двумя руками в движении; ведение мяча с изменением направления и скорости; бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли; выбивание и вырывание мяча. Тактические действия: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков; перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам мини-баскетбола.

**Волейбол:** передача мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения; передача мяча сверху двумя руками через сетку; прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед; нижняя

прямая подача; прямой нападающий удар после самоподбрасывания. Тактика взаимодействия игроков: групповые и командные тактические действия. Игры и игровые задания по упрощённым правилам волейбола.

Помощь в судействе игры.

*Основы знаний по разделу:* правила соревнований по волейболу.

**Футбол, мини-футбол:** стойки, перемещения в стойке; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника; удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам.

**Национальные виды спорта:** *техничко-тактические действия и правила.* Национальные игры и состязания - неотъемлемая часть повседневной жизни народов коми. Коми национальные игры с мячом и бегом.

**Плавание:** влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, подводящие упражнения, координационные и кондиционные упражнения на суше.

**Лыжные гонки:** изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин на спуске; поворот на месте махом; бег на лыжах 2 км. в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

*Основы знаний по разделу:* виды лыжного спорта. *Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

**Туризм:** туризм, как средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления. Классификация видов туризма. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация туристского быта.

**Самбо:** Самбо, как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо. Правила борьбы самбо. Страховка при падении. Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка).

## 8 класс

### Физическая культура как область знаний

#### *История и современное развитие физической культуры.*

История возникновения и развития физической культуры. Содержание летних и зимних современных Олимпийских игр. Паралимпийское движение.

#### **Современное представление о физической культуре (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.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

*Спорт и спортивная подготовка.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта.

#### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

История ВФСК «ГТО», возрождение ГТО. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ВФСК ГТО.

#### **Физическая культура человека**

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Правила и принципы закаливания. Приемы закаливания.



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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов общей физической подготовки. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль.

Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики:

**Организуемые команды и приемы:** строевые команды: Команда "Прямо!", повороты в движении направо и налево

**Акробатические упражнения** и комбинации: длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя ноги врозь (Ю), Опускание в положение "Мост» поворот в стойку на одном колене (стойка на голове и руках; "Мост" из положения стоя,

**Упражнения на гимнастической перекладине:** совершенствование пройденных ранее элементов. Подтягивание в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** на высоком бревне.

**Опорный прыжок:** мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину"), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов согнув ноги (козел в ширину).

Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Упражнения с гантелями, на тренажерах.

**Основы знаний по гимнастике:** правила самостоятельного выполнения силовых упражнений и упражнений на гибкость, страховки товарища во время выполнения упражнения.

**Лёгкая атлетика:** Низкий старт, старт из положения лежа, бег с ускорениями до 80 м. специально-беговые упражнения; прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе (до 3 км). Челночный бег 3x10 м. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 2000м.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12/16 м. и на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с 2-4 шагов вперед-вверх.

Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов разбега, прыжки в длину с места.

#### **Спортивные игры:**

техничко-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** Передача мяча на месте при встречном движении и отскоком от пола, совершенствование в пройденных ранее технических приёмах в сочетании. штрафной бросок. Тактические действия: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие игроков в нападении и защите.

**Волейбол:** чередование способов перемещения; передачи мяча над собой, во встречных колоннах; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания напарником. Дальнейшее обучение тактике игры. Учебная игра в волейбол. Помощь в судействе игры.

*Основы знаний по разделу:* терминология, правила соревнований по волейболу.

**Футбол, мини-футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу); вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом; совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам; владения мячом. Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.

**Национальные виды спорта:** *техничко-тактические действия и правила.* Роль национальных игр в воспитании у учащихся патриотизма. Элементы нац. состязаний с бегом и прыжками. Игры с элементами единоборства и сопротивления.

**Плавание:** влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, имитация специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, брасса, старта, поворота.

**Лыжные гонки:** совершенствование в технике классических лыжных ходов, пройденных ранее.

Изучение техники передвижения коньковым ходом; спуски с горы в различных стойках

торможение и поворот "плугом"; бег на лыжах

3 км в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

*Основы знаний по разделу:* Виды лыжного спорта. Применение мазей и парафинов. Совершенствование в технике лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам.

*Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры.***

Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Структура международного олимпийского движения. Антидопинговая комиссия.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.*

Спорт и спортивная подготовка. Циклические виды спорта, их особенности. Классификация видов соревнований.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

ВФСК ГТО. Ступени и нормативы.

#### ***Физическая культура человека***

Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Физкультминутки (физкультпаузы) их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Восстановительный массаж и самомассаж. Банные процедуры, гигиенические требования к ним.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Пять основных двигательных способностей (физических качеств): гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики:

**Организуемые команды и приемы:** строевые команды: "Короче шаг", "Полшага!", "Полный шаг!"

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках; "Мост" из положения стоя,

**Упражнения на гимнастической перекладине:** подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висячем положении, махом назад соскок (мальчики); подъем переворотом махом одной толчком другой (девочки). Подтягивание в висячем положении (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** пробежка, прыжки на одной ноге, связка из пройденных элементов на низком бревне. Расхождение при встрече.

**Опорный прыжок:** согнув ноги (козел в ширину)-мальчики, ноги врозь (козел в ширину)-девочки.

**Ритмическая гимнастика.** Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

**Основы знаний по гимнастике:** Самостраховка при выполнении упражнений.

**Лёгкая атлетика:** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Бег по повороту; передача эстафеты. Челночный бег 3x10 м. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 2000м. Совершенствование двигательных способностей.

Метание теннисных и мячей весом 150 г с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12/18 м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных И.П. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх.

Преодоление нескольких небольших препятствий (с опорой). Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание", прыжки в длину с места; многоскоки.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** совершенствование техники передач мяча на месте и в движении различными способами; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; бросок мяча двумя и одной рукой от головы (юноши в прыжке); сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков; выбивание и вырывание мяча. Тактические действия: персональная защита; нападение быстрым прорывом.

**Волейбол:** сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в левую и правую части площадки; прямой нападающий удар в парах. Игра в защите. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра в волейбол.

Основы знаний по разделу: терминология, правила соревнований по волейболу.

**Футбол, мини-футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам; владения мячом. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Роль национальных игр в воспитании у учащихся патриотизма. Элементы техники национальных видов спорта. Игры с элементами единоборства и сопротивления.

Круговая тренировка (развитие физических качеств); эстафеты с кувырками, лазанием и перелезанием.

**Плавание:** влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, подводящие упражнения, координационные и кондиционные упражнения на суше.

**Лыжные гонки:** ознакомление с техникой передвижения попеременным четырехшажным ходом; переход с попеременных ходов на одновременные. Бег на лыжах 3км. в максимальном темпе.

Основы знаний по разделу: Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам.

*Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| №  | Наименование разделов, тем | Учебные часы | Контрольные работы | Практические работы |
|--|----------------------------|--------------|--------------------|---------------------|
| <b>Тематическое планирование 6 класс</b> |                            |              |                    |                     |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p><b>Физическая культура как область знаний</b><br/>История и современное развитие физической культуры.<br/>Современное представление о физической культуре (основные понятия)<br/>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».<br/>Физическая культура человека</p> <p><b>Способы двигательной деятельности</b><br/>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой<br/>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p><b>Физическое совершенствование</b><br/>Физкультурно-оздоровительная деятельность<br/>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br/><b>Этнокультурный компонент</b> входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», др. разделов и включен как игровой элемент урока<br/><b>ГТО:</b> подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО</p> | <p>в течение уч. процесса</p> <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> |
|--|---|---|

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

|   |   |  |                    |                                   |
|---|---|--|--------------------|-----------------------------------|
| 1 | Легкая атлетика   | <b>21</b>                                    |                    | Выполнение контрольных нормативов |
| 2 | Спортивные игры:<br>Баскетбол<br>Волейбол<br>Мини-футбол<br>Самбо | <b>6</b><br><b>6</b><br><b>4</b><br><b>2</b> |                    |                                   |
| 3 | Гимнастика  | <b>14</b>                                    |                    |                                   |
| 4 | Лыжная подготовка   | <b>10</b>                                    |                    | Выполнение контрольного норматива |
| 5 | Плавание  | <b>2</b>                                     |                    |                                   |
| 6 | Туризм и спортивное ориентирование                                | <b>2</b>                                     |                    |                                   |
|   | Промежуточная аттестация  | <b>1</b>                                     | Контрольная работа | Выполнение контрольных нормативов |
|   | Итого   | <b>68</b>                                    |                    |                                   |

**Тематическое планирование 7 класс**

|          |   |                        |
|----------|---|------------------------|
| <b>1</b> | <b>Физическая культура как область знаний</b> | в течение уч. процесса |
|----------|---|------------------------|

|   |  |  |                        |   |
|---|--|--|------------------------|---|
|   | <p>История и современное развитие физической культуры.<br/> Современное представление о физической культуре (основные понятия)<br/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».<br/> Физическая культура человека</p> <p><b>Способы двигательной деятельности</b><br/> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой<br/> Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p><b>Физическое совершенствование</b><br/> Физкультурно-оздоровительная деятельность<br/> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br/> <b>Этнокультурный компонент входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», др. разделов и включен как игровой элемент урока</b><br/> <b>ГТО:</b> подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО</p> |  |                        | <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |  |                        |   |
| <b>1</b>                                      | Легкая атлетика  | <b>21</b>                                    |                        | Выполнение контрольных нормативов   |
| <b>2</b>                                      | Спортивные игры:<br>Баскетбол<br>Волейбол<br>Мини-футбол<br>Бадминтон  | <b>8</b><br><b>6</b><br><b>4</b><br><b>0</b> |                        |   |
| <b>3</b>                                      | Гимнастика   | <b>14</b>                                    |                        |   |
| <b>4</b>                                      | Лыжная подготовка  | <b>10</b>                                    |                        | Выполнение контрольных нормативов   |
| <b>5</b>                                      | Плавание   | <b>2</b>                                     |                        |   |
| <b>6</b>                                      | Туризм и спортивное ориентирование   | <b>2</b>                                     |                        |   |
|   | Промежуточная аттестация   | <b>1</b>                                     | Контрольная работа     | Выполнение контрольных нормативов   |
|   | <b>Итог</b>  | <b>68</b>                                    |                        |   |
| <b>Тематическое планирование 8 класс</b>      |  |  |                        |   |
|   | <b>Физическая культура как область знаний</b>  |  | в течение уч. процесса |   |

|   |  |   |                    |                                   |
|---|--|---|--------------------|-----------------------------------|
|   | <p>История и современное развитие физической культуры.<br/>         Современное представление о физической культуре (основные понятия)<br/>         Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».<br/>         Физическая культура человека</p> <p><b>Способы двигательной деятельности</b><br/>         Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой<br/>         Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p><b>Физическое совершенствование</b><br/>         Физкультурно-оздоровительная деятельность<br/>         Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br/> <b>Этнокультурный компонент</b> входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», др. разделов и включен как игровой элемент урока<br/> <b>ГТО:</b> подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО</p> | <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> |                    |                                   |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |   |                    |                                   |
| <b>1</b>                                      | Легкая атлетика  | <b>21</b>   |                    | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>2</b>                                      | Спортивные игры:<br>Баскетбол<br>Волейбол<br>Мини-футбол   | <b>11</b><br><b>10</b><br><b>3</b>  |                    |                                   |
| <b>3</b>                                      | Гимнастика   | <b>14</b>   |                    |                                   |
| <b>4</b>                                      | Лыжная подготовка  | <b>8</b>  |                    | Выполнение контрольных нормативов |
| <b>5</b>                                      | Плавание.  | <b>2</b>  |                    |                                   |
|   | Промежуточная аттестация.  | <b>1</b>  | Контрольная работа | Выполнение контрольных нормативов |
|   | Итого  | <b>70</b>   |                    |                                   |
| <b>Тематическое планирование 9 класс</b>      |  |   |                    |                                   |
|   | <b>Физическая культура как область знаний</b><br>История и современное развитие физической культуры.   | в течение уч. процесса  |                    |                                   |

|   |   |                                    |                    |   |
|---|---|------------------------------------|--------------------|---|
|   | <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)<br/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».<br/> Физическая культура человека</p> <p><b>Способы двигательной деятельности</b><br/> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой<br/> Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p><b>Физическое совершенствование</b><br/> Физкультурно-оздоровительная деятельность<br/> Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность<br/> <b>Этнокультурный компонент</b> входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», др. разделов и включен как игровой элемент урока<br/> <b>ГТО:</b> подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ГТО</p> |                                    |                    | <p>в течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> <p>В течение уч. процесса и внеурочной деятельности</p> |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |   |                                    |                    |   |
| <b>1</b>                                      | Легкая атлетика   | <b>18</b>                          |                    | Выполнение контрольных нормативов   |
| <b>2</b>                                      | Спортивные игры:<br>Баскетбол<br>Волейбол<br>Мини-футбол  | <b>10</b><br><b>10</b><br><b>3</b> |                    |   |
| <b>3</b>                                      | Гимнастика  | <b>14</b>                          |                    |   |
| <b>4</b>                                      | Лыжная подготовка   | <b>8</b>                           |                    | Выполнение контрольных нормативов (см. приложение)  |
| <b>5</b>                                      | Плавание  | <b>2</b>                           |                    |   |
|   | Промежуточная аттестация.   | <b>1</b>                           | Контрольная работа | Выполнение контрольных нормативов   |
|   | Итого   | <b>66</b>                          |                    |   |

**Приложения:**

**Приложение 1**

**Оценочные и методические материалы**

**Приложение 2**



*Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля*

*Приложение 3  
Дорожная карта*