МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2» г. НЕВЕЛЬСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О.  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Согласовано:  Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ № 2» г.Невельска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О.  Протокол № \_\_\_\_ от  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждено:  Директор МБОУ «СОШ №2» г.Невельска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  / В.А.Сусенко/  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАСС

на 2017/18 учебный год

разработана\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УМК под ред. В.И. Лях

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**в 5 классе**

* формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* умения осуществлять поиск информации по вопросам современных
* оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с
* другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым
* правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

* сформированность умения 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;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* формированность умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

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

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения 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;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:**

* понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
* сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов, включающую кувырки вперёд и назад,
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения 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;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения 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;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного.

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения 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;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**В результате изучения курса «Физическая культура» 5 класса учащиеся научатся:**

*В сфере предметных результатов:*

* + играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  + демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  + организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  + выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
  + выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
  + оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
  + пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
  + пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
  + выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
  + выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  + метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
  + метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
  + выполнять комбинацию изчетырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
  + выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

*В сфере метапредметных результатов:*

* + ставить цели и задачи на каждом уроке;
  + планировать учебную деятельность на уроке и дома;
  + осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
  + работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  + излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
  + оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  + осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
  + работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  + использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*В сфере личностных результатов:*

* + оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
  + контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

**Получат возможность научиться:**

*В сфере предметных результатов:*

* + организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  + выполнять учебный проект.
  + оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
  + описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных
* качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
  + выполнять сбор информации в несложных случаях;
  + оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  + публично представлять результаты учебных достижений.
  + выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

*В сфере личностных результатов:*

* + формировать портфолио учебных достижений.
  + использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся научатся:**

*В сфере предметных результатов:*

* + понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
  + владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
  + проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
  + овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
  + определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
  + выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
  + владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
  + уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
  + расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
  + взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
  + организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
  + играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  + демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  + владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  + владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
  + владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
  + пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
  + бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
  + выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  + проплывать 50 м;
  + метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  + выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
  + Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  + играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  + демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  + определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
  + проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
  + 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;
  + владеть основами самоконтроля, самооценки;
  + 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 учёта интересов;
  + формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  + понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
  + приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В сфере личностных результатов:*

* + знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
  + поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
* проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
  + предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
  + планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Получат возможность научиться:**

*В сфере предметных результатов:*

* + владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  + владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
* уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  + выполнять учебный проект.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  + анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  + развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
  + осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

*В сфере личностных результатов:*

* + формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  + формировать портфолио учебных достижений.
  + оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
  + управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  + организовывать самостоятельные систематические занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  + поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся научатся:**

*В сфере предметных результатов:*

* + овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
  + проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
  + отбирать коплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
  + организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  + уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  + организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
  + использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + планировать пути достижения, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
  + осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  + оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  + организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  + оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  + работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

*В сфере личностных результатов:*

* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  + предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
  + планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
  + содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
  + сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  + осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  + оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
  + пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
  + в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
  + выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
  + выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  + в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
  + метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  + выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
  + выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
  + выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
  + в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  + демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Получат возможность научиться:**

*В сфере предметных результатов:*

* + выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  + владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
  + взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
  + расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  + развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
  + владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  + владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  + владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  + владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
  + владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся научатся:**

*В сфере предметных результатов:*

* + организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
  + производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
  + определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  + выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  + овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
  + взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
  + организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
  + организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* в сфере метапредметных результатов:
  + определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
  + развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  + оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  + оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  + владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  + 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 учёта интересов;
  + формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*В сфере личностных результатов:*

* + применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
  + знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
  + управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  + принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
  + предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
  + планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
  + содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
  + сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  + осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  + формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  + оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
  + в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  + в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  + в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  + демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  + владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  + владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
  + вести дневник самонаблюдений;
  + владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Получат возможность научиться:**

*В сфере предметных результатов:*

* + понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  + отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  + способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации
* совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и
* уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
  + преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
  + отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
  + способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  + вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
  + излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
  + владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
  + выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*В сфере личностных результатов:*

* + узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
  + проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  + проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  + уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  + формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  + усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного безопасного образа жизни.

**В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся научатся:**

*В сфере предметных результатов:*

* + проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
  + организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  + производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
  + определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  + выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  + овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  + взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  + проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
  + организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
  + организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  + оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
  + организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностей организма и физической подготовленности;
  + организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  + выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
  + применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
  + выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
  + оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
  + осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
  + организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
  + развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  + планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  + осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  + оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  + оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
  + владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  + 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 учёта интересов;
  + формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*В сфере личностных результатов:*

* + применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
  + знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
  + управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  + предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
  + планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
  + содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
  + сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  + осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  + формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
  + оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
  + в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  + в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  + в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  + демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  + владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  + владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
  + Вести дневник самонаблюдений;
  + владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Получат возможность научиться:**

*В сфере предметных результатов:*

* + понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  + отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  + выполнять проект;
  + способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации
* совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
  + преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
  + отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
  + составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  + вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В сфере метапредметных результатов:*

* + использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
  + излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
  + владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
  + выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  + владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*В сфере личностных результатов:*

* + узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г;
* как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
  + проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  + принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
  + уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  + формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  + усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

**Рекомендации по оснащению учебного процесса**

Для реализации практической направленности процесса обучении школьников, получения возможности организовать на уроке их разнообразную деятельность необходим специальный отбор средств обучения, включающих как печатные материалы, так и натуральные объекты, модели и т.п.

Спортивный зал (кабинет) и пришкольный спортивный стадион (площадка) должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02). Спортивный зал и пришкольные спортивные стадионы (площадки) должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы на базовом и профильном уровнях. Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

*Учебники*

• Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2014;

• В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2014.

*Учебно-методические пособия*

• М.Я.Виленкский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя. – М.: «Просвещение», 2013;

• В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).- М.: «Просвещение», 2012;

• Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). М.: «Просвещение», 2006;

• Физическая культура. Рабочая программа. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы «Просвещение» 2011 г. -104 с.; ⎫

*Электронные образовательные ресурсы*

• http: www.prosv.ruЭлектронный учебник по физической культуре;

• [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)

*Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;*

• http://www.openclass.ru/sub/Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;

• http://www.it-n.ru/communities.Образовательные сайты для учителей физической культуры;

• http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\_dlya\_uchitelei\_fizkulturi/ Сайт "Я иду на урок физкультуры";

• http://spo.1september.ru/urok/Сайт «1 сентября»;

• http://www.fizkult-ura.ru/Сайт «ФизкультУра».

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка, стадион, бассейн.

2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота (на улице).

3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, перекладины, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.

4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, смазки, инструмент для мелкого ремонта), плавсредства, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, булава гимнастическая, граната спортивная, метательный снаряд, мяч малый для метания, насос универсальный.

5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты.

6. Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная, флажки разметочные на опоре.

7. Инвентарь для спортивных игр: стол теннисный, волан, ракетки для бадминтона, сетка для бадминтона; набор подвижных игр.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации с учетом базисного плана МБОУ «СОШ № 2" г. Невельска» предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объёме 510 ч. В том числе: в 5 классе —102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе —102 ч, в 9 классе — 102 ч.

**Содержание рабочей программы (каждого раздела) по предмету**

**5 КЛАСС (102ч.)**

***«Лёгкая атлетика» (33 ч.)***

Данный раздел направлен на ознакомление учащихся с основами лёгкой атлетики в школе. Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике и технику безопасности. На занятиях по лёгкой атлетике учащиеся получают сведения о способах бега, ходьбы, прыжков и метания. Основной акцент направлен на воспитание и развитие физических качеств учащихся (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости). На уроках изучаются специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, приставными шагами и т.д.), прыжки в длину с места толчком двух ног, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом перешагивания, метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель, метания на дальность, эстафетный бег, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

Подготовка к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) – бег на 60 метров, бег на 1,5 км, прыжок в длину с места толчком двух ног, подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах, наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на полу.

Также в разделе «лёгкая атлетика» предусмотрено изучение теоретических знаний о влиянии физических упражнений на организм занимающегося, основ закаливания организма, гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.

***«Гимнастика с элементами акробатики» (13 ч.)***

Правила поведения на уроках гимнастики. Ознакомление и изучение основных способов строевых команд (построений, перестроений). Кувырков из положение упор-присев вперёд, назад, стойки на лопатках, стойки на голове и руках. Выход в положение «Мост» с помощью и без, из положения лёжа. Различные виды лазанья, перелазанья. Комбинации из изученных элементов. Шпагаты, полушпагаты. Различные висы на шведской стенке, на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Подготовка к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) – поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, наклон вперёд из положения стоя на полу, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

***«Лыжная подготовка» (21 ч.)***

Повторение с основными видами передвижений на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом, переступания на месте. Основные ходы на лыжах: бесшажный ход, попеременный двухшажный классический ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски в высокой и средней стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах. Эстафеты с этапом 200 м, 300 м, соревнования. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, знания о личной гигиене.

***«Спортивные игры» (35 ч.)***

В данном разделе предусмотрено изучение спортивных игр: баскетбола и волейбола, мини-волейбола и бадминтон.

*По баскетболу:* стойки и передвижения, броски мяча в движении и с места,сочетание приемов передвижений и остановок, повороты с мячом, остановка прыжком, передачи мяча в тройках со сменой мест, ведение на месте, ведение с сопротивлением, учебная игра в баскетбол, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По волейболу:* стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи), работа с мячом в парах, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, учебная игра в пионербол с элементами волейбола, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По мини-волейболу:* изучение правил игры и судейства в японский мини-волейбол, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи, верхней прямой подачи), работа с мячом в парах, тройках, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, учебная игра в мини-волейбол.

*По бадминтону:* изучение правил игры и судейства в бадминтон, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения бадминтониста, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, верхней прямой подачи), работа с воланом в парах, тройках, учебная игра в бадминтон.

**6 КЛАСС (102 ч.)**

***«Легкая атлетика» (33 ч.)***

Спринтерский бег (бег на 30 м., 60 м., 100 м.), бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.), эстафетный бег, челночный бег 3×9 м., 4×10 м., Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: бег 60 м., бег 1500 м. (д), бег 2000 м. (ю)

Прыжки (прыжки в длину с места толчком двумя ногами, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом перешагивание)

Метания (метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в вертикальную цель, метание мяча весом 150 гр. на дальность и точность приземления, метание набивного мяча весом 1 кг. (д), 2 кг (ю)

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с крёстным шагом и многие другие)

Ходьба (на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы и другие)

***«Гимнастика с элементами акробатики» (13 ч.)***

Правила поведения на уроках гимнастики. Ознакомление и изучение основных способов строевых команд (построений, перестроений). Кувырков из положение упор-присев вперёд, назад, стойки на лопатках, стойки на голове и руках. Выход в положение «Мост» с помощью и без, из положения лёжа. Различные виды лазанья, перелазанья. Комбинации из изученных элементов. Шпагаты, полушпагаты. Различные висы на шведской стенке, на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Подготовка к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) – поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, наклон вперёд из положения стоя на полу, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

***«Лыжная подготовка» (21 ч.)***

Повторение с основными видами передвижений на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом, переступания на месте. Основные ходы на лыжах: бесшажный ход, попеременный двухшажный классический ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски в высокой, основной и низкой стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах. Эстафеты с этапом 200 м, 300 м, соревнования. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, знания о личной гигиене.

***«Спортивные игры» (35 ч.)***

В данном разделе предусмотрено изучение спортивных игр: баскетбола и волейбола, мини-волейбола и бадминтон.

*По баскетболу:* стойки и передвижения, броски мяча в движении и с места,сочетание приемов передвижений и остановок, повороты с мячом, остановка прыжком, передачи мяча в тройках со сменой мест, ведение на месте, ведение с сопротивлением, учебная игра в баскетбол, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По волейболу:* стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи), работа с мячом в парах, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, учебная игра в пионербол с элементами волейбола, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По мини-волейболу:* изучение правил игры и судейства в японский мини-волейбол, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи, верхней прямой подачи), работа с мячом в парах, тройках, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, учебная игра в мини-волейбол.

*По бадминтону:* изучение правил игры и судейства в бадминтон, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения бадминтониста, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, верхней прямой подачи), работа с воланом в парах, тройках, учебная игра в бадминтон.

**7 КЛАСС (102 ч.)**

***«Легкая атлетика» (33 ч.)***

Спринтерский бег (бег на 30 м., 60 м., 100 м.), бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.), эстафетный бег, челночный бег 3×9 м., 4×10 м., Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: бег 60 м., бег 1500 м. (д), бег 2000 м. (ю), бег 3000 м. без учета времени.

Прыжки (прыжки в длину с места толчком двумя ногами, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом перешагивание)

Метания (метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в вертикальную цель, метание мяча весом 150 гр. на дальность и точность приземления, метание набивного мяча весом 2 кг. (д), 3 кг (ю)

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с крёстным шагом и многие другие)

Ходьба (на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы и другие)

***«Гимнастика с элементами акробатики» (13 ч.)***

Правила поведения на уроках гимнастики. Ознакомление и изучение основных способов строевых команд (построений, перестроений). Кувырков из положение упор-присев вперёд, назад, стойки на лопатках, стойки на голове и руках. Выход в положение «Мост» с помощью и без, из положения лёжа. Различные виды лазанья, перелазанья. Комбинации из изученных элементов. Шпагаты, полушпагаты. Различные висы на шведской стенке, на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Подъем переворотом силой. Подготовка к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) – поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, наклон вперёд из положения стоя на полу, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

***«Лыжная подготовка» (21 ч.)***

Повторение с основными видами передвижений на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом, переступания на месте. Основные ходы на лыжах: бесшажный ход, попеременный двухшажный классический ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски в высокой, основной и низкой стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах. Эстафеты с этапом 200 м, 300 м, соревнования. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, знания о личной гигиене.

***«Спортивные игры» (35 ч.)***

В данном разделе предусмотрено изучение спортивных игр: баскетбола и волейбола, мини-волейбола и бадминтон.

*По баскетболу:* стойки и передвижения, броски мяча в движении и с места,сочетание приемов передвижений и остановок, повороты с мячом, остановка прыжком, передачи мяча в тройках со сменой мест, ведение на месте, ведение с сопротивлением, учебная игра в баскетбол, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По волейболу:* стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи), работа с мячом в парах, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, учебная игра в пионербол с элементами волейбола, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По мини-волейболу:* изучение правил игры и судейства в японский мини-волейбол, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи, верхней прямой подачи), работа с мячом в парах, тройках, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, учебная игра в мини-волейбол.

*По бадминтону:* изучение правил игры и судейства в бадминтон, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения бадминтониста, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, верхней прямой подачи), работа с воланом в парах, тройках, учебная игра в бадминтон.

**8 КЛАСС (102 ч.)**

***«Легкая атлетика» (33 ч.)***

Спринтерский бег (бег на 30 м., 60 м., 100 м.), бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.), эстафетный бег, челночный бег 3×9 м., 4×10 м., Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: бег 60 м., бег 1500 м. (д), бег 2000 м. (ю), бег 3000 м. без учета времени.

Прыжки (прыжки в длину с места толчком двумя ногами, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом перешагивание)

Метания (метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в вертикальную цель, метание мяча весом 150 гр. на дальность и точность приземления, метание набивного мяча весом 2 кг. (д), 3 кг (ю)

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с крёстным шагом и многие другие)

Ходьба (на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы и другие)

***«Гимнастика с элементами акробатики» (13 ч.)***

Правила поведения на уроках гимнастики. Ознакомление и изучение основных способов строевых команд (построений, перестроений). Кувырков из положение упор-присев вперёд, назад, стойки на лопатках, стойки на голове и руках. Выход в положение «Мост» с помощью и без, из положения лёжа. Различные виды лазанья, перелазанья. Комбинации из изученных элементов. Шпагаты, полушпагаты. Различные висы на шведской стенке, на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Подготовка к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) – поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, наклон вперёд из положения стоя на полу, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

***«Лыжная подготовка» (21 ч.)***

Повторение с основными видами передвижений на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом, переступания на месте. Основные ходы на лыжах: бесшажный ход, попеременный двухшажный классический ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски в высокой, основной и низкой стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах. Эстафеты с этапом 200 м, 300 м, соревнования. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, знания о личной гигиене.

***«Спортивные игры» (35 ч.)***

В данном разделе предусмотрено изучение спортивных игр: баскетбола и волейбола, мини-волейбола и бадминтон.

*По баскетболу:* стойки и передвижения, броски мяча в движении и с места,сочетание приемов передвижений и остановок, повороты с мячом, остановка прыжком, передачи мяча в тройках со сменой мест, ведение на месте, ведение с сопротивлением, учебная игра в баскетбол, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По волейболу:* стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи), работа с мячом в парах, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, учебная игра в пионербол с элементами волейбола, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По мини-волейболу:* изучение правил игры и судейства в японский мини-волейбол, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи, верхней прямой подачи), работа с мячом в парах, тройках, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, учебная игра в мини-волейбол.

*По бадминтону:* изучение правил игры и судейства в бадминтон, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения бадминтониста, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, верхней прямой подачи), работа с воланом в парах, тройках, учебная игра в бадминтон.

**9 КЛАСС (102 ч.)**

***«Легкая атлетика» (34 ч.)***

Спринтерский бег (бег на 30 м., 60 м., 100 м.), бег на средние дистанции (800 м., 1500 м., 2000 м.), эстафетный бег, челночный бег 3×9 м., 4×10 м., Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО: бег 60 м., бег 1500 м. (д), бег 2000 м. (ю), бег 3000 м. без учета времени.

Прыжки (прыжки в длину с места толчком двумя ногами, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом перешагивание)

Метания (метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в вертикальную цель, метание мяча весом 150 гр. на дальность и точность приземления, метание набивного мяча весом 2 кг. (д), 3 кг (ю)

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с крёстным шагом и многие другие)

Ходьба (на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы и другие)

***«Гимнастика с элементами акробатики» (13 ч.)***

Правила поведения на уроках гимнастики. Ознакомление и изучение основных способов строевых команд (построений, перестроений). Кувырков из положение упор-присев вперёд, назад, стойки на лопатках, стойки на голове и руках. Выход в положение «Мост» с помощью и без, из положения лёжа. Различные виды лазанья, перелазанья. Комбинации из изученных элементов. Шпагаты, полушпагаты. Различные висы на шведской стенке, на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Подготовка к выполнению нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) – поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, наклон вперёд из положения стоя на полу, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

***Раздел 3: «Лыжная подготовка» (21 ч.)***

Повторение с основными видами передвижений на лыжах: ступающим шагом, скользящим шагом, переступания на месте. Основные ходы на лыжах: бесшажный ход, попеременный двухшажный классический ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски в высокой, основной и низкой стойке. Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах. Эстафеты с этапом 200 м, 300 м, соревнования. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке, знания о личной гигиене.

***Раздел 4: «Спортивные игры» (34 ч.)***

В данном разделе предусмотрено изучение спортивных игр: баскетбола и волейбола, мини-волейбола и бадминтон.

*По баскетболу:* стойки и передвижения, броски мяча в движении и с места,сочетание приемов передвижений и остановок, повороты с мячом, остановка прыжком, передачи мяча в тройках со сменой мест, ведение на месте, ведение с сопротивлением, учебная игра в баскетбол, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По волейболу:* стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи), работа с мячом в парах, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, учебная игра в пионербол с элементами волейбола, техника безопасности на уроках по спортивным играм.

*По мини-волейболу:* изучение правил игры и судейства в японский мини-волейбол, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, нижней прямой подачи, верхней прямой подачи), работа с мячом в парах, тройках, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, учебная игра в мини-волейбол.

*По бадминтону:* изучение правил игры и судейства в бадминтон, техники безопасности на уроках по спортивным играм,стойки и перемещения бадминтониста, подводящие упражнения (имитация верхней передачи, нижней передачи, верхней прямой подачи), работа с воланом в парах, тройках, учебная игра в бадминтон.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег | 3 |
| 2 | Прыжки в длину | 4 |
| 3 | Прыжки в высоту | 3 |
| 4 | Метание мяча | 3 |
| 5 | Эстафетный бег | 2 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 6 | Баскетбол | 9 |
| **Гимнастика (13 часов)** | | |
| 7 | Строевые упражнения | 2 |
| 8 | Акробатика | 5 |
| 9 | Висы | 3 |
| 10 | Опорные прыжки | 3 |
| **Спортивные игры (8 часов)** | | |
| 11 | Бадминтон | 8 |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
| 11 | Лыжные ходы | 14 |
| 12 | Лыжные гонки | 7 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 13 | Волейбол | 9 |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | |
| 14 | Прыжки в высоту | 2 |
| 15 | Спринтерский бег | 3 |
| 16 | Прыжки в длину | 4 |
| 17 | Метание мяча | 3 |
| 18 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 19 | Японский мини-волейбол | 9 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег | 3 |
| 2 | Прыжки в длину | 4 |
| 3 | Прыжки в высоту | 3 |
| 4 | Метание мяча | 3 |
| 5 | Эстафетный бег | 2 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 6 | Баскетбол | 9 |
| **Гимнастика (13 часов)** | | |
| 7 | Строевые упражнения | 2 |
| 8 | Акробатика | 5 |
| 9 | Висы | 3 |
| 10 | Опорные прыжки | 3 |
| **Спортивные игры (8 часов)** | | |
| 11 | Бадминтон | 8 |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
| 11 | Лыжные ходы | 14 |
| 12 | Лыжные гонки | 7 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 13 | Волейбол | 9 |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | |
| 14 | Прыжки в высоту | 2 |
| 15 | Спринтерский бег | 3 |
| 16 | Прыжки в длину | 4 |
| 17 | Метание мяча | 3 |
| 18 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 19 | Японский мини-волейбол | 9 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег | 3 |
| 2 | Прыжки в длину | 4 |
| 3 | Прыжки в высоту | 3 |
| 4 | Метание мяча | 3 |
| 5 | Эстафетный бег | 2 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 6 | Баскетбол | 9 |
| **Гимнастика (13 часов)** | | |
| 7 | Строевые упражнения | 2 |
| 8 | Акробатика | 5 |
| 9 | Висы | 3 |
| 10 | Опорные прыжки | 3 |
| **Спортивные игры (8 часов)** | | |
| 11 | Бадминтон | 8 |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
| 11 | Лыжные ходы | 14 |
| 12 | Лыжные гонки | 7 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 13 | Волейбол | 9 |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | |
| 14 | Прыжки в высоту | 2 |
| 15 | Спринтерский бег | 3 |
| 16 | Прыжки в длину | 4 |
| 17 | Метание мяча | 3 |
| 18 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 19 | Японский мини-волейбол | 9 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег | 3 |
| 2 | Прыжки в длину | 4 |
| 3 | Прыжки в высоту | 3 |
| 4 | Метание мяча | 3 |
| 5 | Эстафетный бег | 2 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 6 | Баскетбол | 9 |
| **Гимнастика (13 часов)** | | |
| 7 | Строевые упражнения | 2 |
| 8 | Акробатика | 5 |
| 9 | Висы | 3 |
| 10 | Опорные прыжки | 3 |
| **Спортивные игры (8 часов)** | | |
| 11 | Бадминтон | 8 |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
| 11 | Лыжные ходы | 14 |
| 12 | Лыжные гонки | 7 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 13 | Волейбол | 9 |
| **Легкая атлетика (15 часов)** | | |
| 14 | Прыжки в высоту | 2 |
| 15 | Спринтерский бег | 3 |
| 16 | Прыжки в длину | 4 |
| 17 | Метание мяча | 3 |
| 18 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 19 | Японский мини-волейбол | 9 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| **Легкая атлетика (18 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег | 3 |
| 2 | Прыжки в длину | 4 |
| 3 | Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО | 5 |
| 4 | Метание | 3 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 3 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 6 | Баскетбол | 9 |
| **Гимнастика (13 часов)** | | |
| 7 | Строевые упражнения | 2 |
| 8 | Акробатика | 5 |
| 9 | Висы | 3 |
| 10 | Опорные прыжки | 3 |
| **Спортивные игры (8 часов)** | | |
| 11 | Бадминтон | 8 |
| **Лыжная подготовка (21 час)** | | |
| 11 | Лыжные ходы | 14 |
| 12 | Лыжные гонки | 7 |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | |
| 13 | Волейбол | 9 |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | |
| 14 | Прыжки в высоту | 2 |
| 15 | Спринтерский бег | 3 |
| 16 | Прыжки в длину | 4 |
| 18 | Метание | 3 |
| 19 | Кроссовая подготовка | 4 |
| **Спортивные игры (8 часов)** | | |
| 21 | Японский мини-волейбол | 8 |