Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

села Буссевка Спасского района Приморского края



Принята Согласовано Утверждена

на методическом зам.директора по УВР приказом директора

объединении \_\_\_\_\_\_ Хомякова Г.И. МБОУ «СОШ № 2» с. Буссевка

Протокол от «30» августа 2022 года №1 от «30» августа 2022 от «31»августа 2022 года № 63

Рабочая программа

по физической культуре

 предмет

6 – 9 классы

 Составитель: Борисова Наталия Васильевна

учитель физической культуры и ОБЖ

первой квалификационной категории

2022 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-9 классов составлена на основе:

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к предметным результатам по физической культуре;
2. Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура.
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка.
4. Учебного плана МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка,на изучение курса «Физическая культура» в основной школе с 6 - 9 класс отведено всего 272 ч: 6-9 классы по 68 ч, из расчета 2 часа в неделю

Реализация учебного курса осуществляется по УМК «Школа России».

Обучение ведется:

1. «Физическая культура» учебник для учащихся 5-6-7 классов Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019г.
2. «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов Лях В.И. – М.: Просвещение, 2019г.

**Планируемые результаты освоения программы**

**6 класс**

**Личностные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

* 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;
* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* 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.
* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

* 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 четырѐхборью: 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.

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
	+ 1. **Патриотического воспитания:**
* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
	+ 1. **Духовно- нравственного воспитания:**
* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4. Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.
1. **Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**
* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;

**6. Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* формировать умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* формировать умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* формировать 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;
* формировать умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* умениям организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умениям работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* умениям формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* овладению сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* пониманию здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретению умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закреплять умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

* 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 лѐгких 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.
* 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, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт 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;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

* 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, включѐнными 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.

**7 класс**

**Личностные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

* знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, в 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.
* 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.
* 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.
* 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;
* 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 партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);

Обучающие получат возможность для формирования:

* 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 четырѐхборью: 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.

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2.Патриотического воспитания:**

* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

**3.Духовно- нравственного воспитания:**

* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4.Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

**5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;

**6.Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

* умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;

Обучающие получат возможность для формирования

* 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;

**Предметные результаты**

Обучающийся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Обучающиеся получат возможность научиться

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**8 класс**

**Личностные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* ответственное 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* целостные мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Обучающие получат возможность для формирования:

* коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2.Патриотического воспитания:**

* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

**3.Духовно- нравственного воспитания:**

* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4.Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

**5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;
* интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознания последствий и неприятия вредных привычек;

**6.Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* 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;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты**:

Обучающиесянаучатся*:*

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

Обучающиеся получат возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

**9 класс**

**Личностные результаты**

Обучающиеся научатся:

* воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
* формировать ответственное отношение 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;
* формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
* формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
* осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
* осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
* участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* владеть умением 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.

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2.Патриотического воспитания:**

* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

**3.Духовно- нравственного воспитания:**

* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4.Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

**5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;
* интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознания последствий и неприятия вредных привычек;

**6.Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
* знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* 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;
* приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

**Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятийфи­зическими упражнениями
* использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
* метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м

Обучающиеся получат возможность научиться:

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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

6 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (10 час)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Легкая атлетика (25 часов)**

*Беговые упражнения:*

* бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
* ускорение с высокого старта;
* бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
* на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе до 15 минут;
* кроссовый бег; бег на 1200м.
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (33 часов)**

**Баскетбол (15 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
* по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
* передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол (18 часов)**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

7 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (11 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* выполнение команд "Пол-оборота направо!"
* "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Легкая атлетика (17 часов)**

*Беговые упражнения:*

* ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
* бег с ускорением от 40 до 60 м;
* скоростной бег до 60 м;
* на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
* кроссовый бег; бег на 1500м.
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (40 часов)**

**Баскетбол (20 ч)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
* то же с пассивным противодействием.
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол (20 ч)**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

8 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (11час)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* команда "Прямо!";
* повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

* Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

 Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

* из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика (21 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки срасстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (36 часа)**

**Баскетбол (18 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
* то же с пассивным противодействием;
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол (18 часов)**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* передача мяча над собой, во встречных колоннах.
* отбивание кулаком через сетку.
* игра по упрощенным правилам волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

9 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
* *Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*
* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики (10 час)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).
* Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

* из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

* Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.
* Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
* Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика (23 часов)**

*Беговые упражнения:*

* низкий старт до 30 м;
* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (35 часа)**

**Баскетбол (17 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
* то же с пассивным противодействием;
* штрафной бросок;
* броски одной и двумя руками в прыжке
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам

**Волейбол (18 часов)**

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
* передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
* нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
* прием мяча отраженного сеткой;
* игра по упрощенным правилам волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

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

**Тематический план 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | 1,2,5,7 |
| 2 | Легкая атлетика | 25 | 1,2,4,5,7 |
| 3 | Гимнастика  | 10 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 15  | 1,2,5,6,8 |
| 5 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 1,2,5,6,8 |
| Общее количество часов | 68 |  |

**Тематический план 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы  | Кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | 1,2,5,7 |
| 2 | Легкая атлетика | 17 | 1,2,4,5,7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 40 | 1,2,5,6,8 |
| Общее количество часов | 68 |  | 1,2,5,6,8 |

**Тематический план 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | 1,2,5,7 |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 1,2,4,5,7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 36 | 1,2,5,6,8 |
| Общее количество часов | 68 |  | 1,2,5,6,8 |

**Тематический план 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | 1,2,5,7 |
| 2 | Легкая атлетика | 23 | 1,2,4,5,7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 35 | 1,2,5,6,7,8 |
| Общее количество часов | 68 |  | 1,2,5,6,8 |