

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Елабужская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО учителей  
математического цикла, технологии  
физкультуры и ОБЖ  
\_\_\_\_\_/Е.Х.Грахова/  
Протокол №1 от «27\_»\_08\_2020\_ г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
ГБОУ «Елабужская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_/Р.З. Габитова/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор  
ГБОУ «Елабужская школа-интернат»  
\_\_\_\_\_/Р.И. Марданов/  
Приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(приложение к основной образовательной программе основного общего образования)  
по учебному предмету «**Физическая культура**»  
**6-10 классы**  
(I вид, вариант 2)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
			<i>познавательные, регулятивные, коммуникативные</i>	
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- уметь 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;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</li> </ul>

		<p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</li> <li>- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным бучению двигательным действиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</li> <li>- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;</li> <li>- планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью;</li> <li>- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- контролировать действия партнера;</li> <li>- слышать и слушать друг друга и учителя;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>- 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</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.</li> </ul>
--	--	--	--	--

	<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>- выполнять беговые упражнения,</li> <li>- выполнять прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.</li> <li>- выполнять технико-тактические действия и приемы игры в футбол, настольный теннис. дартс;</li> <li>- выполнять вхождение в воду и передвижения по дну бассейна, подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавать на груди и на спине вольным стилем;</li> <li>- выполнять передвижение на лыжах разными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения;</li> <li>- выполнять метание малого мяча по движущейся мишени;</li> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки;</li> <li>- выполнять упражнения специальной физической подготовки;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li>- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;</li> <li>- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</li> <li>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане.</li> <li>- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;</li> <li>- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> <li>- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование 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;</li> <li>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>- формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
--	--	--	--	--

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
			<i>познавательные, регулятивные, коммуникативные</i>	
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных упражнениях со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,</li> </ul>

	<p>современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок</li> <li>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным бучению двигательным действиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</li> <li>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</li> </ul>	<p>включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</li> <li>- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Ученик научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>- выполнять беговые упражнения,</li> <li>- выполнять прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.</li> <li>-выполнять технико-тактические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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.</li> <li>- формирование и развитие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-</li> </ul>

		<p>действия и приемы игры в футбол, настольный теннис. дартс;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять вхождение в воду и передвижения по дну бассейна, подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</li> </ul> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавать на груди и спине вольным стилем;</li> <li>- выполнять передвижение на лыжах разными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения;</li> <li>- выполнять метание малого мяча по движущейся мишени;</li> <li>- упражнения общефизической подготовки;</li> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки;</li> <li>- выполнять упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</li> </ul>	<p>компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- контролировать действия партнера; - слышать и слушать друг друга и учителя;</li> <li>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</li> </ul>	<p>исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>- освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>- формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> </ul>
--	--	--	--	---

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**8 КЛАСС**

	<b>Наименование раздела</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
1	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<p><b>Ученик научится:</b> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью</p>	<p><b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение самостоятельно</p>	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального</p>



		<p>особенности техники двигательных действий, развития физических качеств;</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p>	<p>здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>		<p><b>Ученик научится:</b> разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими</p>	<p><b>Познавательные:</b> освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>

		упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;		
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Ученик научится:</b> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p><b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление</p>	

		<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием</p>	<p>занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--

	<p>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p>		
--	---	--	--

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 9 КЛАСС

	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>	<p><b>Ученик научится:</b> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью</p>	<p><b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение самостоятельно</p>	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального</p>

	<p>особенности техники двигательных действий, развития физических качеств;</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p>	<p>здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Ученик научится:</b> разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими</p>	<p><b>Познавательные:</b> освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>

		упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<p><b>Ученик научится:</b> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p><b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление</p>	

		<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием</p>	<p>занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--

	<p>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p>		
--	---	--	--



**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10КЛАСС**

	<b>Наименование раздела</b>	<b>Предметные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
1	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<p><b>Ученик научится:</b> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;</p> <p>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью</p>	<p><b>Познавательные:</b> понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение самостоятельно</p>	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального</p>

		<p>особенности техники двигательных действий, развития физических качеств;</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения. великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p>	<p>определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p>	<p>здоровья и о функциональных возможностях организма способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b></p>		<p><b>Ученик научится:</b> разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими</p>	<p><b>Познавательные:</b> освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>

		упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;		
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Ученик научится:</b> составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<p><b>Познавательные:</b> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление</p>	

		<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p><b>Ученик получит возможность научиться:</b></p> <p>выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием</p>	<p>занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	---	--	--

	<p>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</p>		
--	---	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс

№	Наименование раздела	Содержание
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b> Олимпийские игры древности. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</b> Физическое развитие человека.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Физическая культура человека:</b> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни человека,</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>
2	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой; индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика:</b> беговые упражнения; бег на средние, короткие дистанции; низкий, высокий старт; бег на длинные дистанции (1,5км.); эстафетный бег; упражнения в метании малого мяча; прыжковые упражнения.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; подбор мяча подкатом; правила; судейство.</p> <p><b>Настольный теннис:</b> стойка теннисиста; передвижения у стола; перебрасывание мяча через сетку; жонглирование; правила игры; игры по правилам.</p> <p><b>Дартс:</b> броски дротиков в мишень с разного расстояния; правила игры; игра.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b> (кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев) кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки); упражнения на перекладине (мальчики); ритмическая гимнастика с элементами</p>

	<p>хореографии (девочки); акробатические комбинации из 3-х, 4-х упражнений. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) (передвижения ходьбой и бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком.</p> <p><b>Упражнения лыжной подготовки:</b> передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом, одновременно бесшажным ходом; подъем "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой"; спуск в основной и низкой стойке, торможения, прохождение дистанции 2 км. по малопересеченной местности.</p>
--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

№	Наименование раздела	Содержание
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b> Олимпийские игры древности. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия):</b> Физическое развитие человека.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Физическая культура человека:</b> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни человека.</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>
2	<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b> комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой; индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>Лёгкая атлетика:</b> беговые упражнения; бег на средние, короткие дистанции; низкий, высокий старт; бег на длинные дистанции (1,5км.); эстафетный бег; упражнения в метании малого мяча; прыжковые упражнения.</p> <p><b>Спортивные игры:</b></p>

		<p><b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; подбор мяча подкатом; правила; судейство.</p> <p><b>Настольный теннис:</b> стойка теннисиста; передвижения у стола; перебрасывание мяча через сетку; жонглирование; правила игры; игры по правилам.</p> <p><b>Дартс:</b> броски дротиков в мишень с разного расстояния; правила игры; игра.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики:</b> (кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев) кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки); упражнения на перекладине (мальчики); ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки); акробатические комбинации из 3-х, 4-х упражнений. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) (передвижения ходьбой и бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком.</p> <p><b>Упражнения лыжной подготовки:</b> передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом, одновременно бесшажным ходом; подъем "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой"; спуск в основной и низкой стойке, торможения, прохождение дистанции 2 км. по малопересеченной местности.</p>
--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 8 класс

№	Наименование раздела	Содержание
1	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>



		<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>
	<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>
	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p>Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными</p>

		<p>способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>
--	--	---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 9 класс

№	Наименование раздела	Содержание
1	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b></p>	<p><b>История и современное развитие физической культуры</b>            Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения            Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности            Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>

2	<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.. Плавание на груди и спине вольным стилем.</p> <p>Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**10 класс**

№	Наименование раздела	Содержание
	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p> <p>Психолого-педагогические основы</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p>Медико-биологические основы</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовая база ВФСК «ГТО»</p> <p>Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.</p>
	<b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУР-НОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>

		<p><b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>
	<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВО</b></p>	<p><b>Единоборства .Самбо.</b> Приёмы Самбо в положении лёжа: удержания и переворачивания. Броски: с зацепом голенью изнутри; подхват под две ноги; через спину; через бедро.</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</b></p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.</p> <p>Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).</p> <p>Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,</p>

	<p>3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.</p> <p><b>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</b> Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Овладение игрой: игра по правилам волейбола.</p> <p>Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.</p> <p><b>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</b></p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p>Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1,</p>
--	--

3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Технико-тактические действия и приемы игры: в гандбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

**Национальные виды спорта**

**Технико-тактические действия и правила: «Лапта»**

Сочетания способов перемещения. Ловля мяча из положения, стоя спиной, боком, сидя, лежа на площадке. Выполнение передачи на звуковой сигнал. Осаливание (бросок мяча в соперника): броски с разных дистанций; бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Удары по мячу по различным траекториям. Правила игры в лапту; игра по правилам.

**Плавание (имитация).**

Упражнения по совершенствованию техники плавания на груди и спине в полной координации. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Правила соревнований и определение победителя

**Легкая атлетика** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до

	<p>20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Прыжки и многоскоки, Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег;</p> <p><b>Лыжные гонки</b></p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами.</u> Попеременный четырехшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные_(переход без шага;_через шаг;_через 2 шага); Прохождение дистанции до 5 км</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> спуски в основной и низкой стойке с преодолением небольших трамплинов; торможение боковым скольжением; поворот упором. Преодоление контруклона</p> <p>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Правила. Организация судейства</p> <p><b>. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><u>Прикладная физическая подготовка</u></p> <p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств, страховка. Полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах.</p> <p><b>Общефизическая подготовка</b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
--	---



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	<b>Физическая культура как область знаний:</b> История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе уроков
	<b>Физическая культура человека:</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе уроков
2	<b>Физическое совершенствование:</b>	
	гимнастика с основами акробатики	10
	легкая атлетика	41
	упражнения лыжной подготовки	20
	спортивные игры	31
	<b>Итого</b>	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Раздел программы	Количество часов
1	<b>Физическая культура как область знаний:</b> История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе уроков
	<b>Физическая культура человека:</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе уроков
2	<b>Физическое совершенствование:</b>	
	гимнастика с основами акробатики	10
	легкая атлетика	41
	упражнения лыжной подготовки	20
	спортивные игры	31
	<b>Итого</b>	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

№	Раздел программы	Количество часов
<b>Физическая культура как область знаний</b>		
1	Знания о физической культуре	5
<b>Физическое совершенствование</b>		
2	Легкая атлетика	38
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Спортивные игры	21
5	Лыжная подготовка	18
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
6	Организуемые команды и приемы	1
	итого	102

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 9 КЛАСС

№	Раздел программы	Количество часов
<b>Основы физической культуры здорового образа жизни</b>		
1	Знания о физической культуре	5
<b>Физическое совершенствование</b>		
2	Легкая атлетика	38
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Спортивные игры	21
5	Лыжная подготовка	18
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
6	Организующие команды и приемы	1
	итого	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
10 КЛАСС

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры	<b>1</b>
<b>2</b>	Легкая атлетика	<b>17</b>
<b>2</b>	Гимнастика с основами акробатики 10 часов	<b>16</b>
<b>3</b>	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	<b>16</b>
<b>4</b>	Плавание (имитация)	<b>4</b>
<b>5</b>	Лыжные гонки	<b>17</b>
<b>6</b>	Национальные виды спорта. «Лапта»	<b>3</b>
<b>7</b>	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	<b>14</b>
<b>8</b>	Спортивно - оздоровительная деятельность. Технико-тактические действия и приёмы игры в гандбол	<b>6</b>
<b>9</b>	Спортивно - оздоровительная деятельность. Единоборства. Самбо	<b>4</b>
<b>10</b>	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол	<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>