

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
приказ от 30.08.2022 года № Ш26-13-263/2

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 6 – 9 классов**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5 – 9 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577, от 11.12.2020 № 712).
2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 26.
3. На основе программы авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы» учебнику для 5-6-7, 8-9 класса общеобразовательной школы В.И.Лях и др. (М., Просвещение, 2014г.).
4. Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 26.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися планируемых результатов в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 26.

Образовательный процесс по физической культуре на уровне основного общего образования строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения

учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

В. И. Лях, В.Я Виленский Физическая культура 5-6-7 класс М.: Просвещение, 2016.

В. И. Лях Физическая культура 8-9 класс М.: Просвещение, 2016.

Программой отводится на изучение физической культуры 420 часов, которые распределены по классам следующим образом:

6 класс – 105 часов, 3 часа в неделю.

7 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

8 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

9 класс- 105 часов, 3 часа в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Таблица 1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
6 класс	
<p>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества;</p> <p>- формирование ответственного отношения к учению, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;</p> <p>- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>В области познавательной культуры:</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 здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- умение планировать режим дня,</p> <p>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно</p>	<p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки,</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.</p> <p>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- добросовестное выполнение учебных заданий,</p> <p>- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>- понимание культуры движений человека,</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме</p> <p>- владение умением логически грамотно излагать.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и</p>

<p>принимать решения</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>содержательного наполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,
7 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере 	<ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - владение основами самоконтроля, самооценки, - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного

<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
<p>8 класс</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов; - 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; - формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,

<p>физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня; - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов; - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы в учёбе и познавательной деятельности; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека,
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение

<p>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>диалога, дискуссии, в доброжелательной форме</p> <p>- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>
---	--

Таблица 2. Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
6 класс	
<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</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>- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>- выявлять различия в основных способах передвижения человека;</p> <p>- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.</p>
7 класс	
<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>	<p>- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);</p> <p>- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники</p>

<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - вести дневник по физической 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; 	<p>передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);</p> <ul style="list-style-type: none"> - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

<p>прыжках (в высоту и длину);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	
<p>9 класс</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физической культуре, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Способы
оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Метапредметные	Проведение и участие в соревнованиях создание мультимедийной презентации
Предметные	Теоретический зачёт Тестирование Выполнение контрольных упражнений Письменное сообщение (для обучающихся отнесенных к СМГ и временно освобожденных по состоянию здоровья) Судейство в соревнованиях.

Приложением к рабочей программе являются контрольно-оценочные материалы для учащихся основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (525часов)

Естественные основы.

5-6 класс.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 класс.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

9 класс.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 класс.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7-8 класс.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений.

9 класс.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5-6 класс.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 класс.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

5-6 класс.

Воздушные ванны (тёплые, прохладные, холодные, очень холодные).

Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы.

Водные процедуры (обтирание, душ), Купание в открытых водоёмах.

9 класс.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол.

5-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

7-9 классы.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Правила поведения учащихся во время занятий.

Образовательные технологии, используемые на учебных занятиях.

- Соревновательный метод.
- Игровые методы обучения.
- Здоровьесберегающих технологии.
- Информационно-коммуникационные технологии.
- Технологии компетентностно-ориентированного обучения.

- Технология личностно-ориентированного подхода в обучении.
- Технологии дифференцированного обучения.
- Технология игрового моделирования.

Перечень учебно - методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.)
Учебник, учебное пособие	Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.г Лях В.И.Физическая культура. 8-9 класс,-4-е изд.-М.: Просвещение, 2016.
Электронное приложение к УМК	1. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж» 2. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта» 3. CD-ROM: интерактивная энциклопедия - «Шейпинг. Секреты идеальной фигуры» 4. CD-ROM: мультимедиа – пособие - «профильное обучение» 5. CD-ROM: электронная книга – «Здоровье» (психологические тесты).
Дидактический материал	Карточки-задания: - определения по физической культуре - акробатические упражнения - строевые упражнения. - подвижные игры
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	тесты, анкеты, кроссворды
Методическое пособие с поурочными разработками	Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам») Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам») Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам») М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7классы. Базовый уровень. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый

	контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст]: методическое пособие / В. А. Лепешкин. – М.: Дрофа, 2006
Список используемой литературы	Васильева М.И. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2011. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях – М: Просвещение, 2009. Киселёв П.А. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.- Волгоград: учитель, 2010. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2012.
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Федеральный портал «Российское образование» законодательство (физическая культура) Государственные образовательные стандарты.

Учебно-тематический план
для учащихся 6 класса
«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала	Всего: 105 часов
		Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика	23
2.	Спортивные игры	Баскетбол
		Волейбол
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/	В процессе занятий

Учебно-тематический план
для учащихся 7 класса
«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала		Всего: 105 часов
			Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика		23
2.	Спортивные игры	Баскетбол	26
		Волейбол	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики		18
4.	Лыжная подготовка		18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/		В процессе занятий

Учебно-тематический план
для учащихся 8 класса
«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала		Всего: 105 часов
			Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика		23
2.	Спортивные игры	Баскетбол	26
		Волейбол	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики		18
4.	Лыжная подготовка		18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/		В процессе занятий

Учебно-тематический план
для учащихся 9 класса
«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала		Всего: 105 часов
			Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика		23
2.	Спортивные игры	Баскетбол	26
		Волейбол	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики		18
4.	Лыжная подготовка		18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/		В процессе занятий