**Муниципальное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа**

**№ 51»**

**г. Калуги**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Заместитель руководителя по УВР МБОУ «Средняя школа №51» г. Калуги  \_\_\_\_\_\_\_/Глинкова А.А./  Ф.И.О.  «28» августа 2020г | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Средняя школа 51» г. Калуги  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Арсланов Т.А./  Ф.И.О.  Приказ № 140 от  «01» сентября 2020г. |

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с требованиями, утверждёнными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г № 287;

приказа Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254  
«О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

на основе авторской программы по физической культуре, автор Лях В.И.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе направлен на решение следующих задач:

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В программе отражается реализация воспитательного потенциала урока физической культуры, который предполагает использование различных видов и форм деятельности, ориентированной на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями обучающихся.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования в 5-9 классах отводится по 70 часов ежегодно, 2 часа в неделю.

Для реализации программы используется следующий учебно-методический комплекс:

Учебник: Физическая культура. 5,6,7 классы учебник для общеобразовательных организаций /под ред. М.Я.Виленского. – « Просвещение» 2019г.

Учебник: Физическая культура. 8,9 классы учебник для общеобразовательных организаций /под ред. В.И.Ляха – Москва. «Просвещение» 2019г.

**II. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты для 5 класса:**

- 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 человечества.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- уметь 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:*

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физическая культура:*

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

**Личностные результаты для 6 класса**

- 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 человечества.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-уметь 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:*

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

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физическая культура:*

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

**Личностные результаты для 7 класса**

- 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 человечества.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-уметь 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:*

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

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физическая культура:*

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

**Личностные результаты для 8 класса**

- 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 человечества.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- уметь 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:*

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физическая культура:*

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

**Личностные результаты для 9 класса**

- 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 человечества.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

- формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- уметь 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:*

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физическая культура:*

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

**Метапредметные результаты для 5 класса**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Метапредметные результаты для 6 класса**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Метапредметные результаты для 7 класса**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Метапредметные результаты для 8 класса**

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Метапредметные результаты для 9 класса**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы принятий общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты для 5 класса**

*Учащийся научится:*

- 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 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Предметные результаты для 6 класса**

*Учащийся научится:*

- 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 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Предметные результаты для 7 класса**

*Учащийся научится:*

- 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 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Предметные результаты для 8 класса**

*Учащийся научится:*

- 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 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Предметные результаты для 9 класса**

*Учащийся научится:*

- 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 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**III. Содержание учебного предмета**

**Раздел 1.Основы знаний**

**Физическое развитие человека.** Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

*Роль опорно‑двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития чело века. Основные средства формирования и профилактики н рушений осанки и коррекции телосложения

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.*

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям.* Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

**Самонаблюдение и самоконтроль.**

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физ культурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью**

**Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.**

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья чел в ка. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.**

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания

первой помощи при травмах.

**Совершенствование физических способностей**.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических

(кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

**Адаптивная физическая культура**

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнения ми по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения,

профилактики утомления.

**Профессионально - прикладная физическая подготовка**

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для

освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного

физического совершенства.

**История возникновения и формирования физической культуры**

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно‑экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители)

**Физическая культура и олимпийское движение в России(СССР)**

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его

становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

**Зарождение Олимпийских игр и олимпийского движения**

Олимпиады: страницы истории Летние и зимние Олимпийские игры

современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные

победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

**Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

**Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений**, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передач мяча**. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча**. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

**Овладение техникой бросков мяча**. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Освоение индивидуальной техники защиты**. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**Закрепление техники владения мячом** **и развитие координационных способностей**. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Освоение тактики игры**. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная за щи та в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.

**Гандбол**

**Овладение техникой передвижений**, **остановок, поворотов и стоек**. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передачи мяча**. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

**Освоение техники ведения мяча**. Совершенствование технике движений.

**Овладение техникой бросков мяча**. Совершенствование технике бросков мяча, семиметровый штрафной бросок.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**Совершенствование индивидуальной техники защиты.

**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2), Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощенным правилам. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.

**Футбол**

**Овладение техникой передвижений**, **остановок, поворотов и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча**. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из‑за боковой линии с места и с шагом.

**Освоение техники ведения мяча**. Совершенствование техники ведения мяча.

**Овладение техникой ударов по воротам**. Совершенствование техники ведения мяча.

**Закрепление техники перемещений**, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

**Освоение тактики игры**. Совершенствование тактики игры.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

**Волейбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение техники приёма и передач мяча**. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).** Дальнейшее обучение технике движений.

**Развитие выносливости.** Дальнейшее развитие выносливости.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача. Приём подачи.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно‑силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, по мощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Гимнастика**

**Освоение строевых упражнений.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.** Совершенствование двигательных способностей.

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3– 5 кг), тренажёров, эспандеров

**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом на зад в сед ноги врозь; подъём за весом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

**Освоение опорных прыжков.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Освоение акробатических упражнений**. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и на зад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**Развитие координационных способностей**. Совершенствование координационных способностей.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости**. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Совершенствование скоростно-силовых способностей.

**Развитие гибкости.**Совершенствование двигательных способностей.

**Знания о физической культуре.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

**Самостоятельные занятия.** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

**Овладение организаторскими умениями.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Лёгкая атлетика**

**Овладение техникой спринтерского бега.** Низкий старт: – до 30 м – от 70 до 80 м – до 70 м.

**Овладение техникой прыжка в длину.** Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.

**Овладение техникой прыжка в высоту.** Прыжки в высоту 7-9 шагов разбега.

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трёх шагов, четырёх шагов вперёд‑вверх.

**Развитие скоростно-силовых способностей**. Дальнейшее развитие скоростно‑силовых способностей.

**Знания о физической культуре.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метания; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Овладение организаторскими умениями.** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Лыжная подготовка**

**Освоение техники лыжных ходов.** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Элементы единоборств**

**Овладение техникой приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

**Развитие координационных способностей.**Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", " Бой петухов",

" Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости***.* Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Знания.** Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия.**Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

**Овладение организаторскими способностями.** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**Плавание**

**Освоение техники плавания.** Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде (теория).

**Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.**

**Утренняя гимнастика.**Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

**Выбирайте виды спорта.** Спорт и спортивная подготовка. Основные понятия: " спорт для всех", «спорт высших достижений», " олимпийский спорт и спорт параолимпийский», «спорт в школе», « спорт детей и молодёжи».

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно*-*спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Тренировку начинаем с разминки***.* Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.

**Повышайте физическую подготовленность.** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.

**Коньки**. *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

**Хоккей.** *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.

**Бадминтон.** *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

Основные технические приемы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.

**Скейтборд.** *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.

**Атлетическая гимнастика.** *Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.* Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.

**После тренировки.** Упражнения на расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления.

**Ваш домашний стадион.** Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.

**Рефераты и итоговые работы.** В конце 8 класса готовят итоговую работу на одну из тем, предложенных в учебнике.

**IV.Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | Количество часов  5кл. | 6кл | 7кл. | 8кл. | 9кл. | Воспитательный компонент |
| Основы знаний | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | Посредством изучения предмета «Физическая культура» реализуются данные виды и формы педагогического воздействия на обучающихся:  - привлечению внимания обучающихся к обсуждаемой на уроке информации; побуждение обучающихся соблюдать правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися);  - организация работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения;  - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| Базовые виды спорта школьной программы: | 61 | 61 | 61 | 61 | 60 |
| Баскетбол | 7 | 7 | 7 | 9 | 10 |
| Гандбол | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Футбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 |
| Волейбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 |
| Гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| Лёгкая атлетика | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 |
| Лыжная подготовка | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Плавание | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 |
| Единоборства |  |  |  | 3 | 3 |
| Самостоятельные занятия (развитие двигательных способностей). | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Количество зачётов в год | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Итого:** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** |