

**Планируемые результаты освоения учебного курса физическая культура  
5-9 класс**

класс	Личностные	Метапредметные
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li>- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.</li> </ul>

	- Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры.	
7	<p>- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>- Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.</p>	- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.
8	<p>- формирование ответственного отношения к учению готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <p>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного</p>	<p>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;</p> <p>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p>

	<p>безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>	
<p><b>9</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</li> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской</li> </ul>	<p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li>• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> </ul>

<p>позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> <li>• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
---	--

### Предметные результаты

класс	Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li> <li>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, - - формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;</li> <li>- выявлять различия в основных способах передвижения человека;</li> <li>- применять беговые упражнения для развития физ.упражнений.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов</li> </ul>

	<p>организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<p>Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> <li>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.</li> <li>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>

	<p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> <li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</li> <li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</li> </ul>

	<p>выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul>	
--	---	--

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5-9 класс

### *ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## *СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## *ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Основной оздоровительной формой проведения учебных занятий является использование скандинавской ходьбы.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Элементы единоборств.**

Стойки, передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общefизическая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### 3. Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура, 5 класс

Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Спортивные игры- волейбол, футбол, баскетбол	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура, 6 класс

Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Спортивные игры – баскетбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Спортивные игры- волейбол, футбол, баскетбол	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Спортивные игры – волейбол	15	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	

### Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура, 7 класс

Количество часов в неделю: 3

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Формы текущего контроля
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Единоборства	6	Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Спортивные игры – баскетбол	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Спортивные игры- волейбол, футбол, баскетбол	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Спортивные игры – баскетбол	4	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
8	Спортивные игры – волейбол	14	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)

9	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	
<b>Тематическое планирование</b>			
Предмет: Физическая культура, 8 класс			Количество часов в неделю: 3
<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Единоборства	9	Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Спортивные игры – баскетбол	6	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Спортивные игры- волейбол, футбол, баскетбол	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	6	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
7	Спортивные игры – баскетбол	7	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)

8	Спортивные игры – волейбол	14	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
9	Легкая атлетика	9	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	102	
<b>Тематическое планирование</b>			
Предмет: Физическая культура, 9 класс			Количество часов в неделю: 3
<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы текущего контроля</b>
1	Легкая атлетика	12	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
3	Единоборства	9	Практическая работа (выполнение нормативов)
4	Спортивные игры – баскетбол	6	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
5	Спортивные игры- волейбол, футбол, баскетбол	21	Практическая работа (выполнение нормативов)
6	Кроссовая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	6	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)

7	Спортивные игры – баскетбол	7	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
8	Спортивные игры – волейбол	14	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
9	Легкая атлетика	6	Зачет Практическая работа (выполнение нормативов)
	ИТОГО	99	

