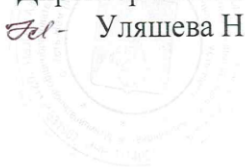


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Р.Г.Карманова» с. Усть-Нем

Рекомендовано к утверждению
Зам. директора по УР
С Пименова С.В.

Утверждено
Приказ № 84од от 31.08.2022г.
Директор школы
Н.И. Уляшева Н.И.



Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

Основное общее образование

Срок реализации – 5 лет

**Рабочая программа учебного
предмета Физическая культура
6-9 класс**

Планируемые результаты освоения ООП:

Личностные результаты 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. Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части: физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- развитие культуры межнационального общения;

- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- формирование стабильной системы нравственных и смысловых

установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

2. Патриотического воспитания:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения науки о спорте в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки о спорте, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

- формирование умения ориентироваться в современных общественно - политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

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

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Ценности научного познания:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно 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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичные рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Планируемые результаты 6 класс

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Планируемые результаты 7 класс

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Планируемые результаты 8 класс

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий

физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим

развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Планируемые результаты 9 класс

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 6-9 класс

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (**8 часов**). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика (**19 часов**): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры (**30 часов**): технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание (1 час). Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки (12 часов):² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский. Для практических занятий плаванием запланированы выезды учащихся в г. Сыктывкар в период летней оздоровительной компании.

6 класс
количество часов - 70 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10 часов	<p>Изучать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питании и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Пробегать с низкого старта; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыгать в длину с разбега; метать малый мяч в цель, на дальность.</p> <p>Правилам безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гигиенической гимнастики; овладевает учебными нормативами. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
2	Спортивные игры:	<p>Баскетбол 18 часов</p> <p>Волейбол 9 часов</p> <p>Футбол 1 час</p>	<p>Знакомится с этапами развития баскетбола.</p> <p>Знакомится с упрощенными правилами игры в мини-баскетбол.</p> <p>Нападающей и защитной стойке и передвижениям, остановке прыжкам без мяча и с мячом после ведения мяча, ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Научится ведению мяча левой и правой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом по прямой, броску мяча одной рукой от плеча с места, игре в мини-баскетбол по</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

			<p>упрощенным правилам. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Передвигается в нападающей и защитной стойках, ловит и передает мяч двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой по прямой, выполняет остановку прыжком и бросок одной рукой от плеча с места, применяет изученные приемы в двусторонней игре в мини-баскетбол. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Знакомится с этапами развития волейбола.</p> <p>Знакомится с упрощенными правилами игры.</p> <p>Изучать теоретические сведения.</p> <p>Обучается стойке волейболиста.</p> <p>Знакомится с передвижениями волейболиста.</p> <p>Верхней передаче мяча, подачам</p> <p>Останавливает мяч внутренней частью стопы, передает мяч носком.</p> <p>Владеет техникой безопасности во время игры. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	
3	Лыжные гонки	12 часов	<p>Передвигаться на лыжах. Передвижению на лыжах под руководством учителя и самостоятельно</p> <p>Выявляет и устраняет ошибки</p> <p>Применяет ходы на дистанции</p> <p>Выполняет ходы, повороты</p> <p>Проходит дистанцию до 1,5 км.</p> <p>Катается на лыжах змейкой</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
4	Гимнастика	9 часов	<p>Изучает теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p>

			<p>двигательном режиме. Построению в шеренгу по одному с заданными интервалами и за определенное время; перестроению из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук; Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов; лазать по канату в два приема, простейшим висам и упорам; обучает кувырки вперед и назад на колени; опорный прыжок через «козла» в ширину (80-100 см). Изучать режим школьника, механизм дыхания. Выполняет домашние задания, направленные на развитие различных групп мышц; овладевает учебными нормативами школьной программы. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
5	Легкая атлетика	10 часов	<p>Изучать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питания и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений. Пробегать с низкого старта; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыгать в длину с разбега; метать малый мяч в цель, на дальность.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

6	Плавание	1 час	Изучает правила поведения на водоемах, изучает теоретически основные способы плавания. Выполняет подводные упражнения перед плаванием.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания
---	----------	-------	--	--

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

7 класс
количество часов - 70 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10 часов	<p>Изучать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питании и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Пробегать с низкого старта; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыгать в длину с разбега; метать малый мяч в цель, на дальность.</p> <p>Правилам безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гигиенической гимнастики; овладевает учебными нормативами.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
2	Спортивные игры	<p>Баскетбол 18 часов</p> <p>Волейбол 9 часов</p> <p>Футбол 1 час</p>	<p>Знакомится с этапами развития баскетбола.</p> <p>Знакомится с упрощенными правилами игры в мини-баскетбол. Нападающей и защитной стойке и передвижениям, остановке прыжкам без мяча и с мячом после ведения мяча, ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Научится ведению мяча левой и правой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом по прямой, броску мяча одной рукой от плеча с места, игре в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Передвигается в нападающей и защитной стойках, ловит и передает мяч двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой по</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>

			<p>прямой, выполняет остановку прыжком и бросок одной рукой от плеча с места, применяет изученные приемы в двусторонней игре в мини-баскетбол.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Знакомится с этапами развития волейбола.</p> <p>Знакомится с упрощенными правилами игры.</p> <p>Изучать теоретические сведения.</p> <p>Обучается стойке волейболиста.</p> <p>Знакомится с передвижениями волейболиста.</p> <p>Верхней передаче мяча, подачам</p> <p>Останавливает мяч внутренней частью стопы, передает мяч носком.</p> <p>Владеет техникой безопасности во время игры</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	
3	Лыжные гонки	12 часов	<p>Передвигаться на лыжах.</p> <p>Передвижению на лыжах под руководством учителя и самостоятельно</p> <p>Выявляет и устраняет ошибки</p> <p>Применяет ходы на дистанции</p> <p>Выполняет ходы, повороты</p> <p>Проходит дистанцию до 1,5 км.</p> <p>Катается на лыжах змейкой</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
4	Гимнастика	9 часов	<p>Изучает теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме.</p> <p>Построению в шеренгу по одному с заданными интервалами и за определенное время;</p> <p>перестроению из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук; Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>

			<p>лазать по канату в два приема, простейшим висам и упорам; обучает кувырки вперед и назад на колени; опорный прыжок через «козла» в ширину (80-100 см). Изучать режим школьника, механизм дыхания. Выполняет домашние задания, направленные на развитие различных групп мышц; овладевает учебными нормативами школьной программы. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	
5	Легкая атлетика	10 часов	<p>Изучать теоретические сведения о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питании и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений. Пробегать с низкого старта; прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыгать в длину с разбега; метать малый мяч в цель, на дальность. Правилам безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гигиенической гимнастики; овладевает учебными нормативами. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
6	Плавание	1 час	<p>Изучает правила поведения на водоемах, изучает теоретически основные способы плавания. Выполняет подводящие упражнения перед плаванием. Знает способы первой помощи.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием

необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории
МО МР «Усть-Куломский.

8 класс
количество часов - 70 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10 часов	<p>Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание,</p> <p>культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
2	Спортивные игры	28 часов Баскетбол Волейбол Футбол	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.</p> <p>Передвигается в нападающей и защитной стойках, ловит и передает мяч двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой по прямой, выполняет остановку прыжком и бросок одной рукой от плеча с места, применяет изученные приемы в двусторонней игре в мини-баскетбол.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейств Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание,</p> <p>культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>

			Изучать теоретические сведения. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Останавливает мяч внутренней частью стопы, передает мяч носком. Владеет техникой безопасности во время игры. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»	
3	Лыжные гонки	12 часов	Передвигаться на лыжах. Передвижению на лыжах под руководством учителя и самостоятельно Выявляет и устраняет ошибки Применяет ходы на дистанции Выполняет ходы, повороты Проходит дистанцию до 1,5 км. Катается на лыжах змейкой Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания
4	Гимнастика	8 часов	Различать строевые команды. Выполнять строевые приемы. Описывать технику общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений. Использовать упражнения для развития физических качеств, составлять простейшие комбинации упражнений. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания
5	Легкая атлетика	11 часов	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного

				познания
6	Плавание	2 часа	Изучает правила поведения на водоемах, изучает теоретически основные способы плавания. Выполняет подводящие упражнения перед плаванием. Знает способы первой помощи.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».

9 класс
количество часов - 68 часов

№	Тема раздела	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	10 часов	<p>Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО» исправлять и устранять характерные ошибки.</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>
2	Спортивные игры	28 часов Баскетбол Волейбол Футбол	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности.</p> <p>Передвигается в нападающей и защитной стойках, ловит и передает мяч двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой по прямой, выполняет остановку прыжком и бросок одной рукой от плеча с места, применяет изученные приемы в двусторонней игре в мини-баскетбол.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО</p> <p>Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,</p>	<p>Гражданское воспитание</p> <p>Патриотическое воспитание</p> <p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Ценности научного познания</p>

			<p>соблюдая технику безопасности Изучать теоретические сведения. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Останавливает мяч внутренней частью стопы, передает мяч носком. Владеет техникой безопасности во время игры Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	
3	Лыжные гонки	12 часов	<p>Передвигаться на лыжах. Передвижению на лыжах под руководством учителя и самостоятельно Выявляет и устраняет ошибки Применяет ходы на дистанции Выполняет ходы, повороты Проходит дистанцию до 1,5 км. Катается на лыжах змейкой Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
4	Гимнастика	8 часов	<p>Различать строевые команды. Выполнять строевые приемы. Описывать технику общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений. Использовать упражнения для развития физических качеств, составлять простейшие комбинации упражнений. Физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО»</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания</p>
5	Легкая атлетика	9 часов	<p>Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять физические упражнения и нормативы комплекса «ГТО» исправлять и устранять характерные ошибки.</p>	<p>Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального</p>

				благополучия Ценности научного познания
6	Плавание	1 час	Изучает правила поведения на водоемах, изучает теоретически основные способы плавания. Выполняет подводящие упражнения перед плаванием. Знает способы первой помощи.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Физическое воспитание, культура здоровья и эмоционального благополучия Ценности научного познания

Проведение практической части занятий по **плаванию** в общеобразовательной организации невозможно в связи с отсутствием необходимых условий - отсутствием плавательных бассейнов на территории МО МР «Усть-Куломский».