

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д.Четай
Кильмезского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

РАССМОТРЕНО

Директор школы

ПД по УР

на заседании ПСШ

 /Калимуллина Т.Р./

 /Салихова А.Н./

Протокол № 1

Приказ № 47 от 31.08.2021г.

31.08.2021г.

от 31.08.2021г.



**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»)**

за курс основного общего образования

Составитель программы:

учитель физической культуры Салахутдинов Р.Р.,
первая квалификационная категория

д.Четай 2021

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с

учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на

первоуровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для

решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную

предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

11. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных

и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Перечень и описание основных элементов ИКТ-компетенции и инструментов их использования

Обращение с устройствами ИКТ. Соединение устройств ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий; включение и выключение устройств ИКТ; получение информации о характеристиках компьютера; осуществление информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет; выполнение базовых операций с основными элементами пользовательского интерфейса: работа с меню, запуск прикладных программ, обращение за справкой; вход в информационную среду образовательной организации, в том числе через Интернет, размещение в информационной среде различных информационных объектов; оценивание числовых параметров информационных процессов (объем памяти, необходимой для хранения информации; скорость передачи информации, пропускная способность выбранного канала и пр.); вывод информации на бумагу, работа с расходными материалами; соблюдение требований к организации компьютерного рабочего места, техника безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ.

Фиксация и обработка изображений и звуков. Выбор технических средств ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью; осуществление фиксации изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксации хода и результатов проектной деятельности; создание презентаций на основе цифровых фотографий; осуществление видеосъемки и монтажа отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов; осуществление обработки цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов; осуществление обработки цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов; понимание и учет смысла и содержания деятельности при организации фиксации, выделение для фиксации отдельных элементов объектов и процессов, обеспечение качества фиксации существенных элементов.

Поиск и организация хранения информации. Использование приемов поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде организации и в образовательном пространстве; использование различных приемов поиска информации в сети Интернет (поисковые системы, справочные разделы, предметные рубрики); осуществление поиска информации в сети Интернет с использованием простых запросов (по одному признаку); построение запросов для поиска информации с использованием логических операций и анализ результатов поиска; сохранение для индивидуального использования найденных в сети Интернет информационных объектов и ссылок на них; использование различных библиотечных, в том числе электронных, каталогов для поиска необходимых книг; поиск информации в различных базах данных, создание и заполнение баз данных, в частности, использование различных определителей; формирование собственного информационного пространства: создание системы папок и размещение в них нужных информационных источников, размещение информации в сети Интернет.

Создание письменных сообщений. Создание текстовых документов на русском, родном и иностранном языках посредством квалифицированного клавиатурного письма с использованием базовых средств текстовых редакторов; осуществление редактирования и

структурирования текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора (выделение, перемещение и удаление фрагментов текста; создание текстов с повторяющимися фрагментами; создание таблиц и списков; осуществление орфографического контроля в текстовом документе с помощью средств текстового процессора); оформление текста в соответствии с заданными требованиями к шрифту, его начертанию, размеру и цвету, к выравниванию текста; установка параметров страницы документа; форматирование символов и абзацев; вставка колонтитулов и номеров страниц; вставка в документ формул, таблиц, списков, изображений; участие в коллективном создании текстового документа; создание гипертекстовых документов; сканирование текста и осуществление распознавания сканированного текста; использование ссылок и цитирование источников при создании на их основе собственных информационных объектов.

Создание графических объектов. Создание и редактирование изображений с помощью инструментов графического редактора; создание графических объектов с повторяющимися и(или) преобразованными фрагментами; создание графических объектов проведением рукой произвольных линий с использованием специализированных компьютерных инструментов и устройств; создание различных геометрических объектов и чертежей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов; создание диаграмм различных видов (алгоритмических, концептуальных, классификационных, организационных, родства и др.) в соответствии с решаемыми задачами; создание движущихся изображений с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов; создание объектов трехмерной графики.

Создание музыкальных и звуковых объектов. Использование звуковых и музыкальных редакторов; использование клавишных и кинестетических синтезаторов; использование программ звукозаписи и микрофонов; запись звуковых файлов с различным качеством звучания (глубиной кодирования и частотой дискретизации).

Восприятие, использование и создание гипертекстовых и мультимедийных информационных объектов. «Чтение» таблиц, графиков, диаграмм, схем и т. д., самостоятельное перекодирование информации из одной знаковой системы в другую; использование при восприятии сообщений содержащихся в них внутренних и внешних ссылок; формулирование вопросов к сообщению, создание краткого описания сообщения; цитирование фрагментов сообщений; использование при восприятии сообщений различных инструментов поиска, справочных источников (включая двуязычные); проведение реконструкции сообщений, выделение в них структуры, элементов и фрагментов; работа с особыми видами сообщений: диаграммами (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.), картами и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования; избирательное отношение к информации в окружающем информационном пространстве, отказ от потребления ненужной информации; проектирование дизайна сообщения в соответствии с задачами; создание на заданную тему мультимедийной презентации с гиперссылками, слайды которой содержат тексты, звуки, графические изображения; организация сообщения в виде линейного или включающего ссылки представления для самостоятельного просмотра через браузер; оценивание размеров файлов, подготовленных с использованием различных устройств ввода информации в заданный интервал времени (клавиатура, сканер, микрофон, фотокамера, видеокамера); использование программ-архиваторов.

Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании. Проведение естественнонаучных и социальных измерений, ввод результатов измерений и других цифровых данных и их обработка, в том числе статистически и с помощью визуализации; проведение экспериментов и исследований в виртуальных лабораториях по естественным наукам, математике и информатике; анализ результатов своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

Моделирование, проектирование и управление. Построение с помощью компьютерных

инструментов разнообразных информационных структур для описания объектов; построение математических моделей изучаемых объектов и процессов; разработка алгоритмов по управлению учебным исполнителем; конструирование и моделирование с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью; моделирование с использованием виртуальных конструкторов; моделирование с использованием средств программирования; проектирование виртуальных и реальных объектов и процессов, использование системы автоматизированного проектирования.

Коммуникация и социальное взаимодействие. Осуществление образовательного взаимодействия в информационном пространстве образовательной организации (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио); использование возможностей электронной почты для информационного обмена; ведение личного дневника (блога) с использованием возможностей Интернета; работа в группе над сообщением; участие в форумах в социальных образовательных сетях; выступления перед аудиторией в целях представления ей результатов своей работы с помощью средств ИКТ; соблюдение норм информационной культуры, этики и права; уважительное отношение к частной информации и информационным правам других людей.

Информационная безопасность. Осуществление защиты информации от компьютерных вирусов с помощью антивирусных программ; соблюдение правил безопасного поведения в Интернете; использование полезных ресурсов Интернета и отказ от использования ресурсов, содержание которых несовместимо с задачами воспитания и образования или нежелательно.

Планируемые результаты формирования и развития компетентности обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий

В рамках направления «Обращение с устройствами ИКТ» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;
- получать информацию о характеристиках компьютера;
- оценивать числовые параметры информационных процессов (объем памяти, необходимой для хранения информации; скорость передачи информации, пропускную способность выбранного канала и пр.);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;
- входить в информационную среду образовательной организации, в том числе через сеть Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты;
- соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ.

В рамках направления «Фиксация и обработка изображений и звуков» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- создавать презентации на основе цифровых фотографий;
- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- осуществлять видеосъемку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.

В рамках направления «Поиск и организация хранения информации» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- использовать различные приемы поиска информации в сети Интернет (поисковые

системы, справочные разделы, предметные рубрики);

- строить запросы для поиска информации с использованием логических операций и анализировать результаты поиска;
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
- искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности, использовать различные определители;
- сохранять для индивидуального использования найденные в сети Интернет информационные объекты и ссылки на них.

В рамках направления «Создание письменных сообщений» в качестве основных планируемых обучающийся сможет:

- осуществлять редактирование и структурирование текста в соответствии с его смыслом средствами текстового редактора;
- форматировать текстовые документы (установка параметров страницы документа; форматирование символов и абзацев; вставка колонтитулов и номеров страниц);
- вставлять в документ формулы, таблицы, списки, изображения;
- участвовать в коллективном создании текстового документа;
- создавать гипертекстовые документы.

В рамках направления «Создание графических объектов» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- создавать и редактировать изображения с помощью инструментов графического редактора;
- создавать различные геометрические объекты и чертежи с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов;
- создавать диаграммы различных видов (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.) в соответствии с решаемыми задачами.

В рамках направления «Создание музыкальных и звуковых объектов» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- записывать звуковые файлы с различным качеством звучания (глубиной кодирования и частотой дискретизации);
- использовать музыкальные редакторы, клавишные и кинетические синтезаторы для решения творческих задач.

В рамках направления «Восприятие, использование и создание гипертекстовых и мультимедийных информационных объектов» в качестве основных планируемых обучающийся сможет:

- создавать на заданную тему мультимедийную презентацию с гиперссылками, слайды которой содержат тексты, звуки, графические изображения;
- работать с особыми видами сообщений: диаграммами (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.), картами (географические, хронологические) и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования;
- оценивать размеры файлов, подготовленных с использованием различных устройств ввода информации в заданный интервал времени (клавиатура, сканер, микрофон, фотокамера, видеокамера);
- использовать программы-архиваторы.

В рамках направления «Анализ информации, математическая обработка данных в исследовании» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- проводить простые эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях;
- вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;

- проводить эксперименты и исследования в виртуальных лабораториях по естественным наукам, математике и информатике.

В рамках направления «Моделирование, проектирование и управление» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- строить с помощью компьютерных инструментов разнообразные информационные структуры для описания объектов;
- конструировать и моделировать с использованием материальных конструкторов с компьютерным управлением и обратной связью (робототехника);
- моделировать с использованием виртуальных конструкторов;
- моделировать с использованием средств программирования.

В рамках направления «Коммуникация и социальное взаимодействие» в качестве основных планируемых результатов обучающийся сможет:

- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательной организации (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- использовать возможности электронной почты, интернет-мессенджеров и социальных сетей для обучения;
- вести личный дневник (блог) с использованием возможностей сети Интернет;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей;
- осуществлять защиту от троянских вирусов, фишинговых атак, информации от компьютерных вирусов с помощью антивирусных программ;
- соблюдать правила безопасного поведения в сети Интернет;
- различать безопасные ресурсы сети Интернет и ресурсы, содержание которых несовместимо с задачами воспитания и образования или нежелательно.

Предметные результаты освоения:

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, принеших 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.*

II. Содержание учебного предмета

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. 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: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. 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: 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).

III. Тематическое планирование

Тематическое планирование

5 класс

№пп	Наименование тем разделов	Кол во часов
-----	---------------------------	--------------

1	Легкоатлетические упражнения	17
2	Гимнастика	11
3	Лыжная подготовка	21
4	Спортивные игры	10
5	Легкоатлетические упражнения	9
	Итого	68

№	Тема урока
Легкая атлетика (17 часов)	
1	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника безопасности и бережное отношение к природе. Инструктаж по Т.Б.
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.
3	Беговые упражнения. Высокий старт. Спринтерский бег. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию Правила соревнований по спринтерскому бегу.
4	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Соревнования. Комплекс ГТО. Бег 1, 1.5, 2 км.
5	Беговые упражнения. Полоса препятствий. Бросок набивного мяча. Комплекс ГТО-силовая подготовка.
6	Прыжковые упражнения. Комплекс ГТО.-наклон вперед.
7	Прыжковые упражнения. Комплекс ГТО.-прыжок в длину.
8	Метание малого мяча.
9	Метание малого мяча. Соревнования. Комплекс ГТО -метание.
10	Игра «Русская лапта». Правила игры. Подача мяча.
11	Игра «Русская лапта». Удары по мячу.
12	Игра в русскую лапту.
13	Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.
14	Баскетбол. Ловля и передача мяча.
15	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок.
16	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации.
17	Комплекс упражнений утренней зарядки.
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)	
18	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы.
19	Организующие команды и приемы. Висы.
20	Акробатические упражнения. Перекаты. Организующие команды и приемы. Висы.

	Д/З Строевые упражнения.
21	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.
22	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги.
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.
24	Опорный прыжок.
25	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Опорный прыжок.
26	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).
27	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).
28	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату.
29	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату.
Лыжная подготовка (21 час)	
30	Олимпийские игры древности. Инструктажи по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке
31- 32	Передвижение на лыжах.
33	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
34	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
35	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
36	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
37	Равномерное передвижение на лыжах до 2 км.
38	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.
39	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.
40- 41	Повороты на лыжах.
42- 43	Подъемы на лыжах.
44	Спуски на лыжах.
45	Спуски на лыжах.
46- 47	Торможения на лыжах.
48	Передвижения на лыжах .
49- 50	Передвижения на лыжах. Соревнования. Комплекс ГТО.- бег на лыжах 1, 2, 3 км.
Спортивные игры (10 часов)	
51	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
52	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.
53	Баскетбол. Позиционное нападение.
54	Баскетбол. Позиционное нападение.
55	Баскетбол. Взаимодействия двух игроков.

56	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками.
57	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.
58	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача
59	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача Учебная игра.
60	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Легкая атлетика (8 часов)	
61	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Беговые упражнения. Старты из разных положений.
62	Беговые упражнения. Кроссовый бег.
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.
64	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.
65	Метание малого мяча.
66	Метание малого мяча.
67	Метание малого мяча.
68	Эстафетный бег. Эстафеты с мячом.

Тематическое планирование 6 класс

№пп	Наименование тем разделов	Кол во часов
1	Легкоатлетические упражнения	14
2	Гимнастика	12
3	Лыжная подготовка	21
4	Спортивные игры	16
5	Легкоатлетические упражнения	5
	Итого	68

№	Тема урока
Легкая атлетика (14 часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег.
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег.
4	Беговые упражнения. Спринтерский бег.
5	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.
6	Прикладно-ориентированная подготовка. Комплекс ГТО.-прыжок в длину.

7	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Комплекс ГТО.-наклон вперед.
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
9	Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения.
10	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу.
11	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
12	Игра «Русская лапта». Осаливания.
13	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости
14	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Эстафеты.
Гимнастика (12 часов)	
15	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой
16	Строевые упражнения
17	Висы. Строевые упражнения.
18	Опорный прыжок.
19	Опорный прыжок.
20	Акробатика. Лазанье.
21	Акробатика. Лазанье.
22	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
23	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
24	Упражнения на гимнастических брусьях
25	Упражнения на гимнастических брусьях
26	Упражнения на развитие силовых способностей.
Лыжная подготовка (21 час)	
27	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
28-29	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.
30-31	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
32-33	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
34-35	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.
36	Упражнения на развитие выносливости. Дистанция 2 км.
37	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Комплекс ГТО.-бег на лыжах 2(3) км.
38-39	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»
40-41	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке.
42	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».
43	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».
44-45	Передвижения на лыжах. Повороты.
46	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий.
47	Передвижения на лыжах. Игры на склоне.
Спортивные игры (16 часов)	
48	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).

49	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач)
50	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач).
51	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру (в парах)
52	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии
53	Волейбол. Прямой нападающий удар
54	Баскетбол. Правила игры.
55	Баскетбол. Ведение мяча.
56	Баскетбол. Остановка двумя шагами.
57	Баскетбол. Бросок мяча.
58	Баскетбол. Передача мяча.
59	Баскетбол. Передача мяча.
60	Баскетбол. Перехват мяча
61	Баскетбол. Позиционное нападение
62	Футбол. Удары по мячу. Комплекс ГТО - бег на длинную дистанцию.
63	Футбол. Ведение мяча. Комплекс ГТО -метание.
Легкая атлетика (5 часов)	
64	Беговые упражнения. Кроссовый бег.
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.
67	Метание малого мяча
68	Метание малого мяча. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Тематическое планирование 7 класс

№пп	Наименование тем разделов	Кол во часов
1	Легкоатлетические упражнения	13
2	Футбол	3
3	Волейбол	10
4	Гимнастика с основами акробатики	18
5	Лыжная подготовка	29
6	Баскетбол	13
7	Знания о физической культуре	2
9	Лапта	6

10	Легкоатлетические упражнения	8
	Итого	102

№	Тема урока
Легкая атлетика (10 часов)	
1	Беговые упражнения. Высокий старт.
2	Беговые упражнения. Низкий старт.
3	Беговые упражнения. Низкий старт.
4	Беговые упражнения. Соревнования
5	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.
7	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.
8	Беговые упражнения. Челночный бег.
9	Беговые упражнения. Челночный бег.
10	Беговые упражнения. Челночный бег.
Футбол (3 часа)	
11	Футбол. Остановка катящегося мяча.
12	Футбол. Удар по катяще-муся мячу.
13	Футбол. Тактика игры.
Легкая атлетика (3 часа)	
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.
15	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.
16	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.
Волейбол (10 часов)	
17	Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)
18	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены
19	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку
20	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены
21	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку
22	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки
23	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением
24	Волейбол. Нижняя прямая подача
25	Волейбол. Прямой нападающий удар
26	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	
27	Строевые упражнения.

28	Висы. Строевые упражнения.
29	Висы. Строевые упражнения.
30	Висы. Строевые упражнения.
31	Опорный прыжок.
32	Опорный прыжок.
33	Опорный прыжок.
34	Опорный прыжок.
35	Акробатика. Лазанье.
36	Акробатика. Лазанье.
37	Акробатика. Лазанье.
38	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
39	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
40	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине
41	Упражнения на гимнастических брусьях
42	Упражнения на гимнастических брусьях
43	Упражнения на гимнастических брусьях
44	Ритмическая гимнастика
Лыжная подготовка (29 час)	
45- 46	Передвижения на лыжах. Эстафеты.
47	Передвижения на лыжах.
48	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
49	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход
50- 51	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход
52	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
53	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
54	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход
55	Передвижения на лыжах. Дистанция 2-3 км.
56	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.
57	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.
58	Повороты на лыжах
59	Повороты на лыжах
60	Повороты на лыжах
61	Спуски на лыжах
62	Спуски на лыжах
63	Спуски на лыжах
64- 65	Подъемы
66	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км.
67	Передвижения на лыжах. тактика прохождения длинных дистанций.

68	Передвижения на лыжах Соревнования
69	Передвижения на лыжах Эстафеты на склоне.
70-71	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий.
72-73	Передвижения на лыжах. Игры на склоне.
Баскетбол (13 часов)	
74	Баскетбол. Передвижения игрока
75	Баскетбол. Повороты с мячом
76	Баскетбол. Повороты с мячом
77	Баскетбол. Ведение мяча
78	Баскетбол. Ведение мяча
79	Баскетбол. Передача мяча
80	Баскетбол. Передача мяча
81	Баскетбол. Передача мяча
82	Баскетбол. Бросок мяча.
83	Баскетбол. Бросок мяча.
84	Баскетбол. Бросок мяча.
85	Баскетбол. Перехват мяча.
86	Баскетбол. Перехват мяча.
Знания о физической культуре (2 часа)	
87	Здоровье и здоровый образ жизни
88	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели
Лапта (6 часов)	
89	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
90	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
91	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
92	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
93	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
94	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.
Легкая атлетика (8 часов)	
95	Беговые упражнения. Кроссовый бег.
96	Беговые упражнения. Кроссовый бег.
97	Беговые упражнения. Эстафетный бег.
98	Беговые упражнения. Эстафетный бег.
99	Прыжковые упражнения. Многоскоки.
100	Прыжковые упражнения. Многоскоки.
101	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.
102	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Метание малого мяча.

Тематическое планирование 8 класс

№пп	Наименование тем разделов	Кол во часов
1	Легкоатлетические упражнения	8
2	Волейбол	10
3	Гимнастика	11
4	Лыжная подготовка	21
5	Баскетбол	8
6	Легкоатлетические упражнения	10
	Итого	68

№	Тема урока
Легкая атлетика (8 часов)	
1	Физическая культура в современном обществе. Оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег.
3	Беговые упражнения. Эстафетный бег.
4	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.
5	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию
6	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию
7	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО.- подтягивание (отжимание)
8	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Комплекс ГТО - метание.
Волейбол (10 часов)	
9	Волейбол. Приём и передача мяча в парах Комплекс ГТО.-наклон вперед.
10	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением Комплекс ГТО.-прыжок в длину.
11	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда
12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)

13	Волейбол. Приём нижней прямой подачи
14	Волейбол. Верхняя прямая подача
15	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку
16	Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнером
17	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока.
Гимнастика (11 часов)	
18	Висы. Строевые упражнения.
19	Висы. Строевые упражнения.
20	Опорный прыжок.
21	Опорный прыжок.
22	Акробатика. Лазанье.
23	Акробатика. Лазанье.
24	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).
25	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).
26	Упражнения на гимнастических брусьях.
27	Упражнения на гимнастических брусьях.
28	Упражнения на гимнастических брусьях.
Лыжные гонки (21 час)	
30	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности.
31	Передвижения на лыжах.
32-33	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.
34-35	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.
36-37	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.
38	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.
39	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.
40	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.
41-42	Передвижения на лыжах. Подъемы.
43	Передвижения на лыжах. Повороты.
44	Передвижения на лыжах. 2-3 км.
45	Передвижения на лыжах. Повороты.
46-47	Передвижения на лыжах. Спуски.
48	Передвижения на лыжах. Соревнования. Комплекс ГТО.-бег на лыжах.
49	Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий.
50	Передвижения на лыжах. Игры на склоне.
Баскетбол (8 часов)	

51	Баскетбол. Передвижения игрока.
52	Баскетбол. Ведение мяча.
53	Баскетбол. Накрывание мяча.
54	Баскетбол. Бросок мяча.
55	Баскетбол. Перехват мяча.
56	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.
57	Баскетбол. Штрафной бросок.
58	Баскетбол. Взаимодействие игроков
Легкая атлетика (10 часов)	
59	Прикладно-ориентированные упражнения.
60	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.
61	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.
62	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.
63	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».
64	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».
65	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».
66	Метание малого мяча
67	Метание малого мяча
68	Метание малого мяча

Тематическое планирование 9 класс

№пп	Наименование тем разделов	Кол во часов
1	Легкоатлетические упражнения	8
2	Волейбол	10
3	Гимнастика	11
4	Лыжная подготовка	21
5	Баскетбол	9
6	Легкоатлетические упражнения	9
	Итого	68

№	Тема урока
Легкая атлетика (8 часов)	

1	Беговые упражнения. Низкий старт.
2	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.
3	Беговые упражнения. Соревнования
4	Беговые упражнения. Длительный бег.
5	Беговые упражнения. Равномерный бег.
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной» Беговые упражнения. Соревнования.
7	Беговые упражнения. Челночный бег. Комплекс ГТО - бег на короткую дистанцию. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»
8	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений. Прыжок способом «Фосбери - флоп» Комплекс ГТО. Бег на длинную дистанцию
Волейбол (10 часов)	
9	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи Комплекс ГТО.- прыжок в длину.
10	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой
11	Волейбол. Приём нижней прямой подачи
12	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону
13	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине
14	Волейбол. Верхняя прямая подача
15	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)
16	Волейбол. Индивидуальное блокирование.
17	Волейбол. Групповое блокирование
18	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании
Гимнастика (11 часов)	
19	Висы. Строевые упражнения.
20	Висы. Строевые упражнения.
21	Опорный прыжок.
22	Опорный прыжок.
23	Акробатика. Лазанье.
24	Акробатика. Лазанье.
25	Акробатика. Лазанье.
26	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).
27	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).
28	Упражнения на гимнастических брусьях.
29	Упражнения на гимнастических брусьях.
Лыжная подготовка (21 час)	

30	Передвижения на лыжах.
31-32	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.
33-34	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.
35	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой.
36-37	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)
38	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)
39-40	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход
41-42	Передвижения на лыжах. Коньковый ход
43-44	Передвижения на лыжах. Торможения
45-46	Передвижения на лыжах. Спуски
47	Передвижения на лыжах. Подъемы
48	Передвижения на лыжах. Эстафеты.
49	Передвижения на лыжах. Повороты
50	Передвижения на лыжах. Контруклоны Спуски и подъемы. Соревнования. Комплекс ГТО - бег на лыжах.
Баскетбол (9 часов)	
51	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.
52	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча.
53	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.
54	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.
55	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.
56	Баскетбол. Перехват мяча.
57	Баскетбол. Взаимодействия игроков.
58	Баскетбол. Взаимодействия игроков.
59	Баскетбол. Взаимодействия игроков.
Легкая атлетика (9 часов)	
60	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.
61	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.
62	Беговые упражнения. Круговая тренировка.
63	Метание малого мяча.
64	Метание малого мяча. Соревнования.
65	Метание малого мяча.
66	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.
67	Беговые упражнения. Кроссовый бег.
68	Эстафеты. Соревнования.

IV. Воспитательный блок рабочей программы

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении обучающимися знаний основных норм, которые выработало общество на основе этих ценностей (т.е. в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания

применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования:

2. В воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи; которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и

взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Выделение данного приоритета в воспитании обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Достижению поставленной цели воспитания школьников способствует решение следующих основных задач:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

3) *вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;*

4) *использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;*

5) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

6) *организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;*

7) *организовывать профориентационную работу со школьниками;*

8) *развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;*

9) *организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.*

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.