

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Беловка  
муниципального района Богатовский Самарской области



## АДАптированная рабочая программа

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 классы

Составитель :  
Учитель Челноков Н.А.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР:

 Лунина И.Г.

Дата: 28.08.2019.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДСОВЕТА»

Рекомендуется к утверждению

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.  
Председатель ПЕДСОВЕТА Соколова Г.Г.

### Аннотация к рабочей программе

Физическая культура 5-9 классы  
(полное наименование программы)

Нормативная база программы:	Учебная комплексная программа по физической культуре составители В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2019 г
Общее количество часов:	476 часов
Уровень реализации:	Основное общее образование
Срок реализации:	5 лет
Автор(ы) рабочей программы:	Учитель физической культуры Челноков Н.А.

#### Учебно-методический комплект \_\_ 5 \_\_ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-7 классы	М.Я. Виленский	2019	Москва «Просвещение»

#### Учебно-методический комплект \_\_ 6 \_\_ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-7 классы	М.Я. Виленский	2019	Москва «Просвещение»

#### Учебно-методический комплект \_\_ 7 \_\_ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 5-7 классы	М.Я. Виленский	2019	Москва «Просвещение»

#### Учебно-методический комплект \_\_ 8 \_\_ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
Учебник	Физическая культура 8-9 классы	В.И. Лях	2019	Москва «Просвещение»

#### Учебно-методический комплект \_\_ 9 \_\_ класса

Составляющие УМК	Название	Автор	Год издания	Издательство
------------------	----------	-------	-------------	--------------

Учебник	Физическая культура 8-9 классы	В.И. Лях	2019	Москва «Просвещение»
---------	--------------------------------	----------	------	----------------------

### Тематическое планирование

**5 класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Легкая атлетика	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции ; бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).  Упражнения специальной физической и технической подготовки.	8	1
2.	волейбол	Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.	10	1
3.	Лыжи	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).	14	
4.	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.	10	1
5.	футбол	мини-футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по	10	

		<p>неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
6.	Легкая атлетика	<p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции, прыжки в длину с разбега и места</p>	8	1
7.	Гимнастика	<p><i>Гимнастика с основами акробатики (мальчики).</i> Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.</p> <p>Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (<i>мальчики</i>); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (<i>девочки</i>).</p> <p>Вольные упражнения (<i>девочки</i>): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	8	1
<b>Итого:</b>			68	5

**6 класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
---	-------------------------	-------------------------------------	------------------	------------------------------

1.	Легкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.	12	2
2.	волейбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Упражнения общей физической подготовки.	21	2
3.	Лыжи	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	14	1
4.	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Упражнения общей физической подготовки.	14	
5.	футбол	мини-футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.  Упражнения специальной физической и технической подготовки.	14	
6.	Легкая атлетика	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции, прыжки в длину с разбега и места	8	1
7.	Гимнастика	Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	19	4

		<p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>		
	<b>Итого:</b>		102	10

**7 класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Легкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.	12	2
2.	волейбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	21	2
		Упражнения общей физической подготовки.		
3.	Лыжи	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	14	1
4.	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	14	
		Упражнения общей физической подготовки.		
5.	футбол	мини-футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча	14	

		<p>внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>		
6.	Легкая атлетика	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции, прыжки в длину с разбега и места	8	1
7.	Гимнастика	<p>Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	19	4
<b>Итого:</b>			102	10

## 8 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
1.	Легкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.	12	2
2.	волейбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	21	2

		Упражнения общей физической подготовки.		
3.	Лыжи	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	14	1
4.	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Упражнения общей физической подготовки.	14	
5.	футбол	мини-футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.  Упражнения специальной физической и технической подготовки.	14	
6.	Легкая атлетика	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции, прыжки в длину с разбега и места	8	1
7.	Гимнастика	Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину ( <i>мальчики</i> ); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок ( <i>девочки</i> ).  Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).  Упражнения общей физической подготовки.	19	4



	<b>Итого:</b>		102	10

**9 класс**

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количество часов	Количество контрольных работ
8.	Легкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.	12	2
9.	волейбол	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Упражнения общей физической подготовки.	21	2
10.	Лыжи	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	14	1
11.	Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Упражнения общей физической подготовки.	14	
12.	футбол	мини-футбол. Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.  Упражнения специальной физической и технической подготовки.	14	
13.	Легкая атлетика	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на	8	1

		дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции, прыжки в длину с разбега и места		
14.	Гимнастика	<p>Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	19	4
	<b>Итого:</b>		102	10

### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
8.	Легкая атлетика	отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p><b>Предметные результаты</b> характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умениями.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения из положения низкого старта; в равномерном темпе до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин ( девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания;</p>

	<p>культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной</p>	<p>способом « перешагивание»; проплыть 50 м;</p> <p>- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) , метать мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;</p>	<p>выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный - слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося</p> <p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>
--	--	--	--

		<p>направленностью (с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности , регулировать величину</p>		
--	--	--	--	--

		<p>физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондинационных и координационных) способностей,</p> <p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий , ведя дневник самонаблюдения.</p>		
9.	Волейбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>уметь слушать и слышать</p>

			<p>легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p>
10.	Лыжная подготовка		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>технике выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; узнает игры на лыжах и обучится езде на лыжах</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>
11.	Гимнастика		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине ( мальчики ) ; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад , стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, « мост» и поворот в упор стоя на одном колене ( девочки);</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями учителя</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь выполнять ранее изученные</p>

			<p><u>Ученик получит возможность научиться:</u> выполнять акробатическую комбинацию</p>	<p>элементы . Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><u>Коммуникативные:</u> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до одноклассника</p>
12.	баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u> - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать</p>	<p><u>Регулятивные:</u> уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u> уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>

			товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.
13.	футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>
	Итого: 68			

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**6 класс**

№	Название раздела	Планируемые результаты
---	------------------	------------------------



	(темы)	личностные	предметные	метапредметные
14.	Легкая атлетика	отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p><b>Предметные результаты</b> характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умениями.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения из положения низкого старта; в равномерном темпе до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин ( девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»; проплывать 50 м;</p> <p>- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) , метать мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный - слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося</p> <p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с</p>

		<p>жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (с учетом 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 помощь при легких</p>		<p>максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	---

		<p>травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности ,</p> <p>регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондинационных и координационных) способностей,</p> <p>контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p> <p>, ведя дневник</p>		
--	--	--	--	--

		самонаблюдения.		
15.	Волейбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</li> <li>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</li> <li>• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</li> </ul>
16.	Лыжная подготовка		<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>технике выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; узнает игры на лыжах и обучится езде на лыжах</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>знать и уметь выполнять технику поворота</li> </ul>

				<p>переступанием</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>
17.	Гимнастика		<p><u>Ученик научится:</u>  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине ( мальчики) ; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад , стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, « мост» и поворот в упор стоя на одном колене ( девочки);</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u>  выполнять акробатическую комбинацию</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями учителя</p> <p><u>Познавательные:</u>  уметь выполнять ранее изученные элементы .  Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до одноклассника</p>
18.	баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u>  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять</p>

			<p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>
19.	футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при</p>

			<u>Ученик получит возможность научиться:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	выполнении тестовых упражнений по физической культуре  <u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.
	<b>Итого: 102 часа</b>			

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**7 класс**

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
20.	Легкая атлетика	отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении	<u>Ученик научится:</u> <b>Предметные результаты</b> характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умениями.</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения из положения низкого старта; в равномерном темпе до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин ( девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»; проплывать 50 м; - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) , метать мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;	<u>Регулятивные:</u> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников  <u>Познавательные:</u> Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный - слабый»; коллективная беседа о влиянии

		<p>использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание</p>		<p>легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося</p> <p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	--



		<p>этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности ,</p> <p>регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</p> <p>умение проводить</p>		
--	--	--	--	--

		самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондинационных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий , ведя дневник самонаблюдения.		
21.	Волейбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p>

			занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	
22.	Лыжная подготовка		<p><u>Ученик научится:</u>  структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u>  технике выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; узнает игры на лыжах и обучится езде на лыжах</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Познавательные:</u>  знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>
23.	Гимнастика		<p><u>Ученик научится:</u>  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине ( мальчики) ; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад , стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, « мост» и поворот в упор стоя на одном колене ( девочки);</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u>  выполнять акробатическую комбинацию</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями учителя</p> <p><u>Познавательные:</u>  уметь выполнять ранее изученные элементы .  Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для</p>

				<p>достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до одноклассника</p>
24.	баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u>  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);  демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;  владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;  владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u>  владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u>  уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры  Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>

25.	футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>
	<b>Итого: 102 часа</b>			

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

8 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
26.	Легкая атлетика	отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p><b>Предметные результаты</b> характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p> <p><u>Познавательные:</u></p>

		<p>приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладении системой знаний о физическом</p>	<p>деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умениями.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения из положения низкого старта; в равномерном темпе до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин ( девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»; проплывать 50 м;</li> <li>- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) , метать мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;</li> </ul>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный - слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося</p> <p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м</p> <p><u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и</p>
--	--	---	---	---

		<p>совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (с учетом 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 помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного</p>		<p>взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	---

		<p>отдыха и досуга;  способность составлять  планы занятий с  использованием физических  упражнений разной  педагогической  направленности ,  регулировать величину  физической нагрузки в  зависимости от задач  занятия и индивидуальных  особенностей организма;  умение проводить  самостоятельные занятия по  освоению и закреплению  осваиваемых на уроке  новых двигательных  действий и развитию  основных физических  (кондинационных и  координационных)  способностей,  контролировать и  анализировать  эффективность этих занятий  , ведя дневник  самонаблюдения.</p>		
27.	Волейбол		<p><u>Ученик научится:</u>  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  формировать умение видеть  указанную ошибку и исправлять</p>



			<p>правилам);  демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;  владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u>  владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>ее в соответствии с требованиями.</p> <p><u>Познавательные:</u>  уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p>
28.	Лыжная подготовка		<p><u>Ученик научится:</u>  структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u>  технике выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; узнает игры на лыжах и обучится езде на лыжах</p>	<p><u>Регулятивные:</u>  формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Познавательные:</u>  знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Коммуникативные:</u>  уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к</p>

				собеседнику внимание, интерес и уважение.
29.	Гимнастика		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине ( мальчики) ; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад , стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, « мост» и поворот в упор стоя на одном колене ( девочки);</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>выполнять акробатическую комбинацию</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями учителя</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь выполнять ранее изученные элементы .</p> <p>Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до одноклассника</p>
30.	баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча;</p>

			<p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>
31.	футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>

			проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.	кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.
	<b>Итого: 102 часа</b>			

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**9 класс**

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
32.	Легкая атлетика	отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей достижения	<p><u>Ученик научится:</u></p> <p><b>Предметные результаты</b> характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение умениями.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения из положения низкого старта; в равномерном темпе до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин ( девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»; проплывать 50 м;</p> <p>- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) , метать мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):</p> <p>выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный — слабый»; бег на результат 30 м в парах «сильный - слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося</p> <p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>

		<p>личноcтно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладении системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации</p>		<p><u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой</p>
--	--	--	--	--

		<p>самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности , регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию</p>		
--	--	---	--	--

		основных физических (кондинационных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий , ведя дневник самонаблюдения.		
33.	Волейбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.</p>
34.	Лыжная подготовка		<u>Ученик научится:</u>	<u>Регулятивные:</u>

			<p>структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u> технике выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; узнает игры на лыжах и обучится езде на лыжах</p>	<p>формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Познавательные:</u> знать и уметь выполнять технику поворота переступанием</p> <p><u>Коммуникативные:</u> уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p>
35.	Гимнастика		<p><u>Ученик научится:</u> - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине ( мальчики) ; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад , стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, « мост» и поворот в упор стоя на одном колене ( девочки);</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u> выполнять акробатическую комбинацию</p>	<p><u>Регулятивные:</u> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями учителя</p> <p><u>Познавательные:</u> уметь выполнять ранее изученные элементы . Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p>



				<p>уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до одноклассника</p>
36.	баскетбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>
37.	футбол		<p><u>Ученик научится:</u></p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по (упрощенным правилам);</p> <p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый</p>

			<p>владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <p>владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>контроль</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>уметь демонстрировать контрольные упражнения с ведением мяча; проводить разнообразные подвижные игры</p> <p>Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>
	<b>Итого: 102 часа</b>			

#### Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет Класс	Количество часов в неделю				
		5	6	7	8	9
Физическая культура		Обязательная часть (федеральный компонент)				
		2	3	3	3	3
		Часть, формируемая участниками образовательных отношений (региональный компонент и компонент образовательного учреждения)				

		1	0	0	0	0
Итого:		68	102	102	102	102
Контрольных испытаний		5	10	10	10	10
теория		6	6	6	6	6
практика		62	96	96	96	96

