

**Управление по делам образования, культуры, молодёжи и спорта  
Администрации Далматовского района**

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Ключевская основная общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета ОУ.  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР:  
\_\_\_\_\_ (Лобова Т.Ф.)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор муниципального  
казенного образовательного  
учреждения «Ключевская  
основная общеобразовательная  
школа» с.Ключевское:  
\_\_\_\_\_ (Полухина Л.П.)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для учащихся 5-9 классов**

Составитель: Варламова О.П.,  
учитель физической культуры  
1 квалификационная категория

с.Ключевское  
2020г.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования**

### **Личностные планируемые результаты**

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## **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 планируемые результаты**

В соответствии с требованиями Стандарта метапредметные планируемые результаты отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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 и по аналогии) и делать выводы;

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

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Структура метапредметных результатов определяется перечнем регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

### Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	
<p><i>PI</i> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности <b>(целеполагание)</b></p>	<p><i>PI.1</i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты  <i>PI.2</i> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему  <i>PI.3</i> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат  <i>PI.4</i> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей  <i>PI.5</i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности  <i>PI.6</i> Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов</p>

<p><b>P2</b> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (<b>планирование</b>)</p>	<p><b>P2.1</b> Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения  <b>P2.2</b> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач  <b>P2.3</b> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи  <b>P2.4</b> Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)  <b>P2.5</b> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели  <b>P2.6</b> Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования)  <b>P2.7</b> Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения  <b>P2.8</b> Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса  <b>P2.9</b> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>
<p><b>P3</b> 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 (<b>контроль и коррекция</b>)</p>	<p><b>P3.1</b> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности  <b>P3.2</b> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности  <b>P3.3</b> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований  <b>P3.4</b> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата  <b>P3.5</b> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата  <b>P3.6</b> Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата  <b>P3.7</b> Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
	<p><b>P3.8.</b> Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта</p>

<p><b>P4</b> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения <b>(оценка)</b></p>	<p><b>P4.1</b> Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи  <b>P4.2</b> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи  <b>P4.3</b> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий  <b>P4.4</b> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности  <b>P4.5</b> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов  <b>P4.6</b> Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов</p>
<p><b>P5</b> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности <b>(познавательная рефлексия, саморегуляция)</b></p>	<p><b>P5.1</b> Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки  <b>P5.2</b> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы  <b>P5.3</b> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность  <b>P5.4</b> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха  <b>P5.5</b> Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности  <b>P5.6</b> Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)</p>

<p><b>Универсальные учебные действия</b></p>	<p><b>Метапредметные планируемые результаты</b></p>
<p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b></p>	
<p><b>П6</b> Умение определять понятия, обобщения, аналогии, самостоятельно создавать критерии, устанавливать причинно-следственные связи, строить рассуждение, (индуктивные аналогии) и делать выводы <b>(логические УУД)</b></p>	<p><b>П6.1</b> Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства  <b>П6.2</b> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов  <b>П6.3</b> Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство  <b>П6.4</b> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления  <b>П6.5</b> Выделять явление из общего ряда других явлений</p>

	<p><b>П6.6</b> Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений</p> <p><b>П6.7</b> Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям</p> <p><b>П6.8</b> Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки</p> <p><b>П6.9</b> Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи</p> <p><b>П6.10</b> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации</p> <p><b>П6.11</b> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником</p> <p><b>П6.12</b> 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)</p> <p><b>П6.13</b> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ</p> <p><b>П6.14</b> Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными</p>
<p><b>П7</b> Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач <b>(знаково-символические / моделирование)</b></p>	<p><b>П7.1</b> Обозначать символом и знаком предмет и/или явление</p> <p><b>П7.2</b> Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме</p> <p><b>П7.3</b> Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления</p> <p><b>П7.4</b> Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения</p> <p><b>П7.5</b> Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией</p> <p><b>П7.6</b> Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область</p> <p><b>П7.7</b> Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот</p> <p><b>П7.8</b> Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм</p> <p><b>П7.9</b> Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного</p>



	<p><b>П7.10</b> 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</p>
<p><b>П8</b> Смысловое чтение</p>	<p><b>П8.1</b> Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);</p> <p><b>П8.2</b> Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;</p> <p><b>П8.3</b> Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;</p> <p><b>П8.4</b> Резюмировать главную идею текста;</p> <p><b>П8.5</b> Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);</p> <p><b>П8.6</b> Критически оценивать содержание и форму текста.</p> <p><b>П8.7</b> Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах</p> <p><b>П8.8</b> 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)</p> <p><b>П8.9</b> Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты</p>
<p><b>П9</b> Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации</p>	<p><b>П9.1</b> Определять свое отношение к природной среде</p> <p><b>П9.2</b> Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов</p> <p><b>П9.3</b> Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций</p> <p><b>П9.4</b> Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора</p> <p><b>П9.5</b> Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды</p> <p><b>П9.6</b> Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы</p>
<p><b>П10</b> Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p>	<p><b>П10.1</b> Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы</p> <p><b>П10.2</b> Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями</p> <p><b>П10.3</b> Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска</p> <p><b>П10.4</b> Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>	
<b>К11</b> Умение организовывать учебное сотрудничество	<p><b>К11.1</b> Определять возможные роли в совместной деятельности</p> <p><b>К11.2</b> Играть определенную роль в совместной деятельности</p>
<p>и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>работать индивидуально и в группе находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;</p> <p>формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (<b>учебное сотрудничество</b>)</p>	<p><b>К11.3</b> Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории</p> <p><b>К11.4</b> Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации</p> <p><b>К11.5</b> Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности</p> <p><b>К11.6</b> Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)</p> <p><b>К11.7</b> Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его</p> <p><b>К11.8</b> Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации</p> <p><b>К11.9</b> Выделять общую точку зрения в дискуссии</p> <p><b>К11.10</b> Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей</p> <p><b>К11.11</b> Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)</p> <p><b>К11.12</b> Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога</p>
<p><b>К12</b> 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 (<b>коммуникация</b>)</p>	<p><b>К12.1</b> Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства</p> <p><b>К12.2</b> Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)</p> <p><b>К12.3</b> Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности</p> <p><b>К12.4</b> Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p><b>К12.5</b> Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога</p> <p><b>К12.6</b> Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником</p> <p><b>К12.7</b> Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств</p>

	<p><b><i>K12.8</i></b>Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления</p> <p><b><i>K12.9</i></b>Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя</p> <p><b><i>K12.10</i></b>Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его</p>
<p><b><i>K13</i></b>Формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий <b>(ИКТ-компетентность)</b></p>	<p><b><i>K13.1</i></b>Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ</p> <p><b><i>K13.2</i></b>Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации</p> <p><b><i>K13.3</i></b>Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи</p> <p><b><i>K13.4</i></b>Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программноаппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.</p> <p><b><i>K13.5</i></b>Использовать информацию с учетом этических и правовых норм</p> <p><b><i>K13.6</i></b>Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности</p>

### **Предметные планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

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

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В ходе освоения программы учебного предмета «Физическая культура» 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, 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.*

Раздел программы	Планируемые результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<b>Знания о физической культуре</b>	<input type="checkbox"/> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;	<input type="checkbox"/> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> понимать что такое допинг, раскрывать <input type="checkbox"/> основы антидопинговых правил и <input type="checkbox"/> концепции честного спорта, осознавать <input type="checkbox"/> последствия принятия допинга; <input type="checkbox"/> раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определить 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 в зависимости от времени года и погодный условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Способы двигательной (физкультурной) активности</b></p>	<input type="checkbox"/> использовать занятия физической <input type="checkbox"/> 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 учётом 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 развития	<input type="checkbox"/> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

	физических качеств;	
	<input type="checkbox"/> самостоятельно проводить занятия по <input type="checkbox"/> обучению двигательным <input type="checkbox"/> действиям, анализировать <input type="checkbox"/> 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; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>• <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</i></li> </ul>



<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышение его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>выполнять акробатические комбинации из числа освоенных упражнений;</li> <li>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений показателей здоровья;</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li><input type="checkbox"/> <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></li> </ul>
--	---	---

### Содержание учебного предмета

Основу школьных курсов физической культуры составляют следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры. А так же знания о физической культуре (история физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека), организация и проведение занятий физической культуры, строевая подготовка, оценка эффективности занятий физической культурой изучаемые в процессе каждого урока физической культуры.

В процессе изучения курса физической культуры обучающиеся проходят от простого к более сложному выполнению упражнений, приемов, комбинаций а так же совершенствуют свою физическую форму, развивают физические качества за изменениями которых можно следить с помощью выполнения контрольных нормативов. Курс физической культуры направлен на понимание и формирования Здорового Образа Жизни. Подготовке

обучающихся к выполнению физкультурно спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне».

### **Основы знаний физической культуры**

Здоровый образ жизни. Спортсмен звучит гордо. Развитие физических качеств. Формирование личности. История развития физической культуры. История олимпийских игр. Именитые спортсмены СССР и России. История развития спорта в России. Вред от курения, алкоголя. Режим дня. Для чего нужен сон. Пульс. Уровень физической подготовленности. Массаж. Само массаж. Формирование правильной осанки. Обще Развивающие Упражнения. Закаливание. В здоровом теле, здоровый дух. Правила спортивных игр. Судейские жесты. Нормативы ГТО. Золотой знак отличия Готов к Труду и Обороне.

### **Строевая подготовка**

Что такое строй, интервал, дистанция. Основная стойка. Команда «Становись», «Равняйся», «Смирно». Повороты на месте и в движении. Строевой шаг. Выполнение воинского приветствия в движении. Сдача рапорта. Перестроение из одной в две в три шеренги и обратно. Перестроение из одной колонны в две в три и обратно. Перестроения в движении. Движение в одиночном порядке. Движение строем. Воинское приветствие строем в движении. Подход отход к командиру. Расчет на «шесть», «четыре», «два», «на месте». Начальная военная подготовка.

### **Легкая атлетика**

История развития легкой атлетики в мире и в России. Олимпийские чемпионы в легкой атлетике. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Бег с низкого старта. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на дальние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Подаваемые команды старта на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 60 м. Бег на 100м. Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м. без учета времени. Преодоление максимального расстояния. 6- ти минутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание в висе стоя. Подтягивание в висе лежа. Отжимания. Гибкость наклон вперед из положения стоя. Прыжок в высоту. Контрольное выполнение нормативов. Подготовка к нормативам ГТО. Метание утяжеленного мяча 300гр. Метание гранаты.

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

История развития гимнастики. Виды спорта включающие упражнения гимнастики. Акробатика – это. Кувырок вперед. Два кувырка в перед слитно. Кувырок вперед разворот. Кувырок назад. Кувырок назад в полу шпагат. Кувырок назад в упор лежа. Кувырок назад на прямые ноги. Мостик. Колесо. Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие Ласточка. Повороты. Махи.

Смена опорной ноги. Упражнения на перекладине. Удержания уголка. Висы, упоры, седы на перекладине. Выход с силой на две руки руку. Подъем с переворотом. Подтягивания. Висы, упоры, седы на брусках. Кувырок вперед на брусках. Махи на снарядах. Соскоки с нарядов. Опорный прыжок через козла. Вскок на козла. Опорный прыжок через козла с согнутыми ногами. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинации разученных элементов акробатики. Стойка на голове и руках. Контрольное выполнение нормативов комбинации из 4-5 разученных элементов акробатики, опорный прыжок через козла.

### **Лыжная подготовка.**

История развития лыжного спорта. Знакомство с лыжным инвентарем. Разновидности лыжных ходов. Смешанные ходы переход с одного на другой. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Повороты на месте. Спуски в нижней, средней и верхней стойке. Коньковый ход. Подъем лесенкой, елочкой. Повороты полу плугом. Торможение плугом. Преодоление 1 км на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафеты этапом по 50 метров без палок. Преодоление ворот без палок. Контрольное выполнение «Подъем в гору елочкой»

### **Спортивные и подвижные игры .**

#### **Баскетбол.**

История развития баскетбола в мире и в России. Что такое дриблинг. Правила игры в баскетбол. Судейские жесты. Техника выполнения броска. Штрафной бросок. Бросок с двух шагов. Трех очковый бросок. Пас. Ведение мяча. Тактические схемы игры в защите, в нападении. Учебно-тренировочные игры. Баскетбол 5x5 тактические схемы защиты и нападения. Заслон. Амплуа. Защитник. Форвард. Комплекс упражнений на развитие ОРУ для баскетбола. Учебно-тренировочная игра 1x1, 2x1. Передача мяча на месте и в движение. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Тактическая схема треугольник. Сдача нормативов по теме баскетбол. Отрыв. Прессинг.

#### **Волейбол.**

История развития волейбола в мире и в России. Приемы игры в волейбол. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Поддача. Правила игры в волейбол. Тактические схемы расстановки на площадке. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Пионербол. Судейские жест. Разыгрывание после подачи в три паса. Контрольное выполнение нормативов по теме Волейбол. Приемы игр в волейболе. Пас в третью зону. Кто такой связующий. Кто такой либеро. Игра углом вперед. Игра углом назад. Нижняя прямая поддача.

Нападающий удар с места. Пас во вторую зону. Поддача по зонам. Контрольное выполнение по теме волейбол. Нападающий удар в прыжке. Верхняя поддача. Одиночный блок.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

№	Тема	Кол-во Часов
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока
2	Строевая подготовка	
3	Подвижные игры	
3	Легкая атлетика.	25
4	Волейбол	3
5	Баскетбол	19
6	Гимнастика с основами акробатики.	9
7	Лыжная подготовка	12
	Всего часов:	68

**6 класс**

№	Тема	Кол-во Часов
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока
2	Строевая подготовка	
3	Легкая атлетика.	24
4	Волейбол	9
5	Баскетбол	12
6	Гимнастика с основами акробатики.	10
7	Лыжная подготовка	13
	Всего часов:	68

**7 класс**

№	Тема	Кол-во Часов
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока

2	Строевая подготовка	
3	Легкая атлетика.	25
4	Волейбол	8
5	Баскетбол	11
6	Гимнастика с основами акробатики.	10
7	Лыжная подготовка	14
	Всего часов:	68

### 8 класс

№	Вид программного материала	Кол-во Часов
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока
2	Строевая подготовка	
3	Легкая атлетика.	25
4	Волейбол	2
5	Баскетбол	18
6	Гимнастика с основами акробатики.	10
7	Лыжная подготовка	13
	Всего часов:	68

### 9 класс

№	Вид программного материала	Кол-во Часов
1	Основы знаний физической культуры	В процессе урока
2	Строевая подготовка	
3	Легкая атлетика.	27
4	Волейбол	8
5	Баскетбол	10
6	Гимнастика с основами акробатики.	10
7	Лыжная подготовка	13
	Всего часов:	68