

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО
ЦИКЛА № 58 г. ТОМСКА

Приложение ООП ООО
Приказ №310 от 31.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) физическая культура,
класс 5-9

Составитель: Храпова Е.С.,
учитель физической культуры.

ТОМСК

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для основного общего образования разработана на основе нормативных документов:

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» : постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва ; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) размещённой в реестре примерных основных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://fgosreestr.ru>);
4. Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год : приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1067, г. Москва
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»; от 4 декабря 2007 года № 329 ФЗ
7. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №58.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- -обучение основам базовых видов двигательных действий;
- -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечивать овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщению знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Ориентированность на достижение метапредметных, предметных и личностных результатов ФГОС, преемственность

Данная программа обеспечивает формирование универсальных учебных действий и опорной системы знаний, специфических для данной предметной области на этапе основного общего образования. Курс физической культуры выстраивается с учетом коммуникативно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов к обучению, в русле которых овладение основными видами двигательной активной активности сопровождается сознательным освоением физических упражнений, основанными на современных представлениях о физической культуре, и развитием личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий. Формирование системы универсальных учебных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется с учетом возрастных особенностей развития личности и познавательной сферы подростка. Исходя из того, что в подростковом возрасте ведущей становится деятельность межличностного общения, приоритетное значение в развитии универсальных учебных действий в этот период приобретают коммуникативные учебные действия. В результате изучения базовых и дополнительных учебных предметов, а также в ходе внеурочной деятельности у выпускников основной школы будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Концептуальные положения данной программы обеспечивают:

- ✓ преемственность содержания обучения физической культуре на ступенях начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования;
- ✓ сознательное освоение системы опорных знаний по физической культуре на основе их активной учебно-познавательной деятельности;
- ✓ развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий в рамках создания социальной среды развития обучающихся;
- ✓ вклад результатов освоения программы по физической культуре в формирование личности учащегося и его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 58 рассчитана на 600 часов на пять лет обучения с 5 по 9 класс.

класс	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов
5	3	34	102
6	3	34	102
7	3	34	102
8	3	34	102
9	3	34	102
			600 часов

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

5 класс

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, 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 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;

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.

В области коммуникативной культуры: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.).

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения.

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- определять базовые понятия и термины физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, двигательная активность, спорт;
- соблюдать основные гигиенические правила, разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям с учетом индивидуальных особенностей организма и физического развития;
- регулярно измерять массу тела и рост, вести дневник самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом;
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- разрабатывать комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

Личностные результаты:

1) 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 нём взаимопонимания;

2) 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;

экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями о соответствии возрастных и половых нормативах.

В области нравственной культуры: владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

В области трудовой культуры: обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры: формирование потребности иметь хорошее телосложение.

В области коммуникативной культуры: находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека.

В области нравственной культуры: проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим.

В области трудовой культуры: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека.

В области коммуникативной культуры: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем. Осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, изучать понятия основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, описывать основные режимы нагрузки по показателям ЧСС: оздоровительной, поддерживающей, развивающей, тренирующей, 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, подбирать спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, изучить историю гимнастики и описывать современные виды гимнастики;

- применять правила закаливания: воздухом, водой, солнцем.

- анализировать части урока по структуре развития физических качеств: подготовительная, основная, заключительная;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять из упражнений простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений;

- составлять вместе с учителем план индивидуальных занятий по развитию физических качеств, классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

- анализировать особенности выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

- оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения: регистрировать по учебным четвертям динамику показателей физического развития по результатам тестов: прыжок в длину, отжимание, наклон вперед из положения сед, бег на 6 минут, маховые движения ногами;

- подбирать спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять и составлять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений;

- различать строевые приемы и команды;

- выполнять разученные комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;

- выполнять гимнастические упражнения на развитие силы рук, ног, брюшного пресса;

- выполнять легкоатлетические упражнения (старт с опорой на одну руку с последующим ускорением);

- выполнять технику одновременного одношажного хода, демонстрируя его; выполнять прохождение дистанции 1 км на время;

- выполнять упражнения с баскетбольным мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение на месте и в движении;

- выполнять упражнения с футбольным мячом: ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек;

- выполнять упражнения с волейбольным мячом: передача мяча в парах из зоны в зону стоя на месте;

- выполнять и составлять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бег;

- выполнять домашние задания по физической культуре.

7 класс

Личностные результаты:

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями в игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры: умение проводить туристические пешие походы.

В области эстетической культуры: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

В области физической культуры: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

Метапредметные результаты:

1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

2) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

3) 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;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры, способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры: умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры: восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры: владение умением вести дискуссию.

В области физической культуры: активное использование двигательных действий и физических упражнений в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- характеризовать основные направления и формы физической культуры ее организации в современном обществе;
- формировать качества личности и профилактику вредных привычек;
- применять базовые понятия и термины в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- рассказывать правила организации мест оздоровительной ходьбой и бегом, правильно выбирать одежду и обувь в зависимости от времени года и погодных условий;
- соблюдать технику безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря при проведении самостоятельных занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- рассказывать краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 году;
- ознакомиться с историей лыжного спорта, запомнить выдающихся советских и зарубежных спортсменов по лыжным гонкам и биатлону;
- осмысливать, как занятия физическими упражнениями влияют на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- средствами физической культуры организовать досуг;
- соблюдать технику безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря при проведении самостоятельных занятий, подбирать подводящие и подготовительные упражнения для освоения новых двигательных действий;
- технике движений легкоатлетических упражнений с использованием эталонного образца, находить ошибки и исправлять их;
- оказывать помощь сверстникам в освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля, регистрируя динамику показателей физического развития;
- проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- обновлять комплексы утренней зарядки, измерять резерв организма с помощью функциональных проб;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания;
- составлять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- применять комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять технику акробатических комбинаций из упражнений: кувырок назад, стойка на лопатках;
- выполнять технику гимнастических упражнений: кувырок вперед в стойку на лопатках;

- выполнять легкоатлетические упражнения (кроссовый и эстафетный бег, техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», техника прыжка в высоту способом «перешагивание»);
- выполнять в лыжных гонках повороты упором, технику одновременного двухшажного хода);
- выполнять технику броска баскетбольного мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке;
- выполнять технику прямой верхней подачи мяча, играют в волейбол);
- выполняют передачи футбольного мяча на месте (продольные, поперечные, низкие, высокие).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития выносливости;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Личностные результаты:

1) 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

В области трудовой культуры: готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической культуры: культура движения.

В области коммуникативной культуры: уметь применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

В области физической культуры: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности.

Метапредметные результаты:

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

2) навыки смыслового чтения;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры: активное использование занятий физической культурой для профилактики физического утомления.

В области эстетической культуры: проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры: владение умением вести дискуссию.

В области физической культуры: владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- описывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития и его связь с занятиями физической культурой;
- применять различные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, профилактике утомления;
- руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции;
- использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при планировании тренировочных занятий по спортивному совершенствованию;
- раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

Выпускник получит возможность научиться:

- излагать сведения о развитии древних Олимпийских игр, известных участников, победителей;
- характеризовать появление первых примитивных игр и физических упражнений;
- выполнять основные направления развития физической культурой в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладное ориентирование).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- соблюдать требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, в выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой;
- используя правила подбора и составления комплекса физических упражнений составлять план самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показателей здоровья;
- проводить восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий, куда заносят показатели своей физической подготовленности;
- раскрывать основы обучения технике двигательных действий, рассказать, чем двигательные умения отличаются от навыка;
- еженедельно обновлять комплексы утренней зарядки.
- выполнять домашние задания по развитию физических качеств и освоению двигательных действий

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- составлять индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития;
- выполнять команду «Прямо», повороты в движении направо и налево; передвигаться по гимнастическому бревну (девушки), выполнять упражнения на перекладине (юноши);
- описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения, описывать технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений (в длину и высоту), метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки;
- выполнять на лыжах контрольный норматив на дистанции 2 км. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать ее самостоятельно
- выполнять броски баскетбольного мяча одной рукой в прыжке, совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, играть в баскетбол по правилам;
- выполнять передачу волейбольного мяча над собой, во встречных колоннах, отбивать мяч кулаком через сетку, описывать и выполнять технику прямого нападающего удара;
- выполнять удары по катящемуся футбольному мячу внешней стороной подъема, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Игра в футбол по правилам.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы дыхательной гимнастики,
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями;
- выполнять упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности;

9 класс

Личностные результаты:

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: принимать участие в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: взаимодействовать с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: активное использование занятий физической культурой для профилактики психического утомления.

В области эстетической культуры: проявление неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: использование показателей физического развития и физической подготовленности в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- использовать туристические походы, как форму активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма;
- формировать здоровый образ жизни, определять роль и значение в его формировании; осмысливать, как вредные привычки пагубно влияют на физическое, психическое и социальное здоровье человека, какую роль и значение несут занятия физической культурой в профилактике вредных привычек;
- применять прикладно - ориентированную физическую подготовку, как систему тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования;
- выполнять правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности;
- планировать активный отдых и его основные формы с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Выпускник получит возможность научиться:

- излагать о летних и зимних играх современности;
- выявлять двухкратных и трехкратных чемпионов;
- определять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- готовиться к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака) ;
- соблюдать правила движения по маршруту, оборудовать места стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета и т.д.);
- соблюдать требования безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах);
- последовательно выполнять все части занятий прикладно-ориентированной подготовки (согласно плану индивидуальных занятий);
- наблюдать за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики и показателей физического развития и физической подготовленности;
- еженедельно обновлять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, содержание домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»);
- применять правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- составлять и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития;
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся);
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька); упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах;
- выполнять акробатические комбинации (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь;
- выполнять легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, упражнения общей физической подготовки;
- выполнять передвижения на лыжах по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км;
- выполнять в баскетболе технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам;
- выполнять в волейболе технико-тактические командные действия. Игра в волейбол по правилам;
- выполнять в футболе технико-тактические командные действия. Игра в футбол по правилам.

Выпускник получит возможность научиться:

- овладеть приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения учебного предмета физическая культура

В области знаний о физической культуре

Выпускник научится:

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

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.

В области способов двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 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 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;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

В области физического совершенствования

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В процессе освоения раздела «Гимнастика с элементами акробатики».

Выпускник научится:

- выполнять упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации

Выпускник получит возможность научиться:

- большому разнообразию гимнастических упражнений, для развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости);
- воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма, смелости, решительности, уверенности, самоконтроля и самооценки достигнутых результатов;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

В процессе освоения раздела «Лёгкая атлетика»

Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метаниях с разбега (согласованности движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда);
- выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Выпускник получит возможность научиться:

- развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей;
- выполнению упражнений в разнообразных условиях (дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей);
- воспитывать морально-волевые качества;
- укрепить здоровье и приобщиться к закаливанию;
- более сложным спортивным способам прыжков;
- формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

В процессе освоения раздела «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»

Выпускник научится:

- технике классических лыжных ходов;
- равномерному прохождению на лыжах дистанции длиной 2—3 км.
- правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км

Выпускник получит возможность научиться:

- способам устранения ошибок в технике лыжных ходов, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях;
- фиксировать время прохождения каждого круга и последующим анализом результатов;
- проводить самостоятельные занятия по лыжной подготовке;
- развивать выносливость учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

В процессе освоения раздела «Элементы единоборств»

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться в пространстве;
- быстро реагировать и перестраивать свои двигательные действия;
- владеть равновесием, вестибулярной устойчивостью, способностью к произвольному расслаблению мышц, дифференцировки силовых параметров движения;
- овладению жизненно важными навыками единоборств;
- развитию скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости;

- воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

В процессе освоения раздела «Спортивные игры»

Выпускник научится:

- ориентироваться в пространстве;
- быстро реагировать и перестраивать двигательные действия;
- точно дифференцировать и оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений;
- согласованию отдельных движений в целостные комбинации;

Выпускник получит возможность научиться:

- развивать силовые, скоростные способности, выносливость, а также развивать всевозможные сочетания этих групп способностей;
- развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение;
- воспитать, за счёт соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников, нравственные и волевые качества;
- самостоятельным занятиям спортивными играми.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Существенный вклад в формирование личности вносят многообразные формы учебно-исследовательской и проектной деятельности, обеспечивающие интеграцию урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Формы организации учебно-исследовательской деятельности на урочных занятиях по физической культуре могут быть следующими:

- 1) урок-исследование, урок-соревнование, урок – творческий отчёт , урок – рассказ о знаменитых спортсменах, урок – защита исследовательских проектов, урок-экспертиза, и др.;
- 2) учебный эксперимент, который позволяет организовать освоение таких элементов исследовательской деятельности, как планирование и проведение эксперимента, обработка и анализ его результатов;
- 3) домашнее задание исследовательского характера, которое может сочетать в себе разнообразные виды, причём позволяет провести учебное исследование, достаточно протяжённое во времени.

Формы организации учебно-исследовательской деятельности на внеурочных занятиях могут быть следующими:

- 1) исследовательская практика обучающихся;
- 2) образовательные походы, поездки, экскурсии с чётко обозначенными образовательными целями, программой деятельности, продуманными формами контроля;
- 3) факультативные занятия, предполагающие углублённое изучение предмета, с возможностями реализации на них учебно-исследовательской деятельности обучающихся;
- 4) участие обучающихся в олимпиадах,

конкурсах, конференциях, в том числе дистанционных, предметных неделях, интеллектуальных марафонах.

Особенностью учебно-исследовательской деятельности является ее связь с проектной деятельностью обучающихся. Наиболее сложным видом учебных проектов является исследовательский проект, представляющий собой небольшое исследование на тему ЗОЖ, Олимпийское движение, «Мой любимый вид спорта». По структуре такое учебное исследование приближается или совпадает с подлинным научным исследованием и включает: аргументацию актуальности принятой для исследования темы; определение проблемы исследования, его предмета и объекта; обозначение задач исследования в последовательности принятой логики; определение методов исследования, источников информации; выдвижение гипотез решения обозначенной проблемы, определение путей её решения; обсуждение полученных результатов, формулирование выводов; оформление результатов исследования и обозначение новых проблем на дальнейший ход исследования. Информационные проекты направлены на сбор информации о каком-то объекте, явлении, ознакомление участников проекта с этой информацией, её анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории. Такие проекты имеют чёткую структуру, включающую: определение цели проекта; предмет информационного поиска; источники информации (СМИ, интервью, анкетирование, "мозговая атака"); способы обработки информации (анализ, обобщение, сопоставление с известными фактами, аргументированные выводы); результаты информационного поиска (статья, аннотация, реферат, доклад, видео и др.); презентацию, в том числе на школьных сайтах или в сети Интернет, на научно-практических конференциях. Такие проекты часто интегрируются в исследовательские проекты и становятся их органичной частью, модулем. Практико-ориентированные проекты отличает заданный изначально результат деятельности участников проекта, ориентированные на применение самими участниками в их учебной деятельности. Результат проектов по физической культуре могут быть представлены публикациями в школьной газете, на школьных сайтах или в сетевых проектах, мультимедийными продуктами монопредметного или междпредметного характера. По содержанию проекты могут быть монопредметными (по физической культуре) и междпредметными или метапредметными (физическая культура и физиология; физическая культура и ОБЖ; физическая культура и ИКТ-компетентность; физическая культура и коммуникативная компетентность и т.п.) Особой формой проектов междпредметных учебных проектов являются телекоммуникационные проекты, представляющие собой «совместную учебнопознавательную, исследовательскую, творческую или игровую деятельность учащихся-партнеров, организованную на основе компьютерной телекоммуникации, имеющую общую проблему, цель, согласованные методы, способы деятельности, направленную на достижение совместного результата деятельности». Такие проекты могут носить международный характер. Для организации проектной деятельности необходимо соблюдать ряд условий: • проект или учебное исследование должны быть выполнимыми и соответствовать возрасту, способностям и возможностям обучающегося; • для выполнения проекта должны быть все условия — информационные ресурсы, клубы, школьные научные общества; • обучающиеся должны быть подготовлены к выполнению проектов и учебных исследований как в части ориентации при выборе темы проекта или учебного исследования, так и в части конкретных приемов, технологий и методов, необходимых для успешной реализации выбранного вида проекта; • необходимо обеспечить педагогическое сопровождение проекта как в отношении выбора темы и содержания (научное руководство), так и в отношении собственно работы и используемых методов (методическое руководство); • использование для начинающих дневника

самоконтроля, где отражаются элементы самоанализа в ходе работы, который используется при составлении отчетов и во время собеседований с руководителями проекта; • наличие ясной и простой критериальной системы оценки итогового результата работы по проекту и индивидуального вклада (в случае группового характера проекта или исследования) каждого участника; • результаты и продукты проектной или исследовательской работы должны быть представлены, получить оценку и признание достижений в форме общественной конкурсной защиты, проводимой в очной форме или путём размещения в открытых ресурсах Интернета для обсуждения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики . 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.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; прыгивание 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.

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.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. 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).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

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.

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.

Футбол (мини-футбол) . Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднятие ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на

месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-во!», «Полповорота налево!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. **Упражнения общей физической подготовки.** Упражнения специальной

физической и технической подготовки.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из вися стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг,

подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Комбинированное плавание (согласование перехода с одного способа плавания на другой). Комбинированное плавание (без способа «дельфин») на учебные дистанции. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая

подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях,

приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование
Физическая культура 5 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.2 часа	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают виды состязаний древности, правила их проведения, рассказывают о известных участниках и победителях.
1.2	Базовые понятия физической культуры. 2 часа	Изучают основные понятия физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание , физическое развитие , двигательная активность , физическая подготовленность, спорт .
1.3	Физическая культура человека.4 часа	Изучают понятие «физическое развитие человека», Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой. 5 часов	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой 2 часа	Регулярно измеряют массу тела и рост, ведут дневник самонаблюдений за динамикой индивидуального физического развития по показателям. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Раздел 3. Физическое совершенствование(90 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений , для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей организма и физического развития при самостоятельных занятиях в домашних условиях .
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	

3.2.1	Гимнастика с основами акробатики 18 час	Изучают историю гимнастики и знакомятся с выдающимися отечественными спортсменами. Изучают команды и приемы в гимнастике, различают строевые команды, выполняют на месте. Выполняют перестроение из 1 колонны в 4 дроблением и сведением. Изучают и описывают технику кувырков вперед, назад в группировке, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений; опорных прыжков, описывают различие техники ходьбы и бега. Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику опорных прыжков –вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).
3.2.2.	Легкая атлетика 24 час	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Изучают технику высокого старта. Выполняют ускорения 30-40 м, выполняют бег 60 м на результат, изучают и описывают технику прыжка в длину с разбега, технику метания малого мяча в цель и на дальность полета, применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
3.2.3.	Лыжные гонки 15 час	Изучают и описывают технику лыжных ходов – попеременный двухшажный ход, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки, повороты на месте, технику спусков и подъемов, технику торможения «плугом». Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Изучают и соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
3.2.4	Баскетбол 12 час	Изучают историю баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приемов: основная стойка, передвижение приставным шагом. Осваивают технику передач мяча от груди, шагом, со сменой месс. Изучают, описывают и демонстрируют технику броска мяча в кольцо от груди с места. Осваивают технику ведения мяча в низкой ,средней и высокой стойке.
3.2.5.	Волейбол 10 час	Овладевают основными приемами игры в волейбол: основная стойка, передвижения приставным шагом. Выполняют упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку, описывают технику приема и передачи мяча снизу и сверху, соблюдают правила безопасности
3.2.6	Футбол 4	Соблюдают правила безопасности, выполняют упражнения без мяча, ускорения с изменением направления, бег спиной вперед. Описывают и демонстрируют технику изучаемых игровых приемов: ведение, удар(пас), остановка катящегося мяча

3.3	Упражнения общеразвивающей направленности 5 час	Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов, на месте и в движении, с предметами (обручи, гимнастические палки). Выполняют упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.
-----	--	--

6 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры. 2 часа	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Изучают историю гимнастики и описывают современные виды гимнастики
1.2	Базовые понятия физической культуры. 2 часа	Изучают понятия основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Анализируют части урока по структуре развития физических качеств: подготовительная, основная, заключительная части. Описывают основные режимы нагрузки по показателям ЧСС: оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий
1.3	Физическая культура человека. 4 часа	Изучают правила закаливания: воздухом, водой, солнцем. Ведут дневник самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой. 5 часов	Изучают и соблюдают правила техники безопасности упражнений при занятиях физическими упражнениями. Составляют из упражнений простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Составляют вместе с учителем план индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой. 2 часа	Составляют личный план физического самовоспитания. Изучают основные правила для проведения самостоятельных занятий, знакомятся с адаптивной физической культурой. Подбирают спортивный инвентарь для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Учатся вести дневник самонаблюдения: регистрируют по учебным четвертям динамику показателей физического развития по результатам тестов: прыжок в длину, отжимание, наклон вперед из положения сед, бег на 6 мин, маховые движения ногами, разрабатывают комплексы утренней гигиенической гимнастики, выполняют домашнее задание по физической культуре
Раздел 3. Физическое совершенствование(90часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполняют разученные комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (18 час)	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Выполняют перестроения в движении в 2, 3 колонны и обратно. Изучают технику кувырка назад в группировке, демонстрируют стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев. Осваивают технику опорных прыжков согнув ноги – девочки, ноги врозь – мальчики. Изучают технику и выполняют подъем в упор с прыжка, переход в вис лежа на согнутых руках. Изучают технику и выполняют лазанье по канату в два приема(мальчики), лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз (девочки). Ознакамливаются с техникой прыжка на трамплине. Выполняют упражнения на развитие силы рук, ног, брюшного пресса.
3.2.2.	Легкая атлетика (24 часа)	Выполняют старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, выполняют полосу препятствий, выполняют бег на 60 и 100м с максимальной скоростью. Изучают технику бега на средние дистанции. Изучают технику прыжка в длину с разбега , метания малого мяча по движущейся мишени по элементам. Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей.
3.2.3.	Лыжные гонки(15 часов)	Изучают технику одновременного одношажного хода, демонстрируя его. В зависимости от рельефа трассы чередуют технику попеременно двухшажного хода одновременного одношажного хода. Преодолевают небольшие трамплины. Выполняют прохождение дистанции 1 км на время.

3.2.4	Баскетбол (12 часов)	Изучают технику остановки прыжком после ускорения, остановку в шаге. Выполняют упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение на месте и в движении с изменением направления. Изучают технику броска мяча в корзину двумя руками после ведения. Играют в игру баскетбол по упрощённым правилам.
3.2.5.	Волейбол (10 часов)	Изучают технику нижней прямой подачи снизу через сетку с лицевой линии площадки, выполняют передачи мяча в парах из зоны в зону стоя на месте, играют в волейбол по упрощенным правилам.
3.2.6	Футбол(4 часа)	Выполняют упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Изучают технику удара мяча с разбега. Играют в мини-футбол по правилам. Выполняют упражнения общей физической подготовки.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности (5 часов)	Составляют и выполняют упражнения и простейшие программы для развития выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

7 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.(2 часа)	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы России современности. Ознакамливаются с историей лыжного спорта, изучают правила соревнований , появление и развитие лыжного спорта в России, его представительство на Олимпийских играх. Запоминают выдающихся советских и зарубежных спортсменов по лыжным гонкам и биатлону. Изучают и рассказывают краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 году.
1.2	Базовые понятия физической культуры. (2 часа)	Изучают понятие техника движений и ее основные показатели. Объясняют чем двигательный навык отличается от умения – как качественные характеристики освоенности движений. Изучают особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Излагают основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Объясняют для чего нужны подводящие и подготовительные упражнения при изучении двигательных действий.
1.3	Физическая культура человека. (4 часа)	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями влияют на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, этических норм поведения).

		Изучают и рассказывают правила организации мест оздоровительной ходьбой и бегом, как правильно выбрать одежду и обувь в зависимости от времени года и погодных условий.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой. (5 часов)	Узнают как средствами физической культуры организовать досуг. Изучают и соблюдают технику безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря при проведении самостоятельных занятий , подбирают подводящие и подготовительные упражнения для освоения новых двигательных действий. Изучение техники движений легкоатлетических упражнений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и исправление.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)	Изучение схемы анализа и оценки техники осваиваемого упражнения, измеряют частоту сердечных сокращений во время занятий, ведут дневник самоконтроля, регистрируя динамику показателей физического развития. Обновляют комплекс утренней зарядки. Измеряют резерв организма с помощью функциональных проб.
Раздел 3. Физическое совершенствование(90 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Составляют комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, применяют комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	Изучают команды «короче шаг, полный шаг», выполняют команды на месте «пол-поворота направо, налево». Изучают и демонстрируют технику акробатической комбинации из упражнений: кувырок назад, стойка на лопатках, группировка, перекат назад, кувырок вперед, упор присев (мальчики), передвижения по гимнастическому бревну, прыжки на месте на бревне, ходьба и бег по бревну, поворот на 180 , соскок прогнувшись (девочки). Изучают прикладные упражнения : передвижение в висе на руках, упражнения в висе на кольцах. Изучают и демонстрируют технику гимнастических упражнений: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).

3.2.2.	Легкая атлетика (24 часа)	Изучают технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», изучают и демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Учатся преодолевать учебные дистанции до 1.5 км. Выполняют кроссовый и эстафетный бег.
3.2.3.	Лыжные гонки (15 часов)	Демонстрируют повороты упором, описывают и демонстрируют технику одновременного двухшажного хода, передвигаются с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода. Выполняют спуски в низкой стойке. Выполняют прохождение учебных дистанций 1 км.
3.2.4	Баскетбол (12 часов)	Изучают и демонстрируют технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Разбирают технико-тактические действия игроков при всбрасывании мяча судьей. Изучают правила игры в баскетбол. Ознакамливаются с жестами судей.
3.2.5.	Волейбол (10 часов)	Описывают технику прямой верхней подачи мяча, выполняют подачу мяча. Изучают тактические действия игроков передней линии в нападении. Играют в волейбол.
3.2.6	Футбол (4 часа)	Выполняют передачи мяча на месте (продольные, поперечные, низкие, высокие). Изучают тактические действия в нападении и защите. Играют в мини футбол по правилам.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности (5 часов)	Выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития выносливости.

8- класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.(2 часа)	Изучают появление первых примитивных игр и физических упражнений. Изучают основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладное ориентирование). Излагают сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.
1.2	Базовые понятия физической культуры.(2 часа)	Описывают понятия всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой. Изучают различные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, профилактике утомления.
1.3	Физическая культура человека.(4	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по

	часа)	профилактике ее нарушения и коррекции. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при планировании тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Изучают и описывают виды восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий, простейшие приемы восстановительного массажа. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой.(5 часов)	Соблюдают требования безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Используя правила подбора и составления комплекса физических упражнений составляют план самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показателей здоровья. Проводят восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой(2 часа)	Начинают вести дневник самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий. Рассказывают, чем двигательные умения, отличаются от навыка. Еженедельно обновляют комплексы утренней зарядки. Выполняют домашние задания по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.
Раздел 3. Физическое совершенствование(93 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, комплексы дыхательной гимнастики, индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i>	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики(18 часов)	Выполняют команду «Прямо», повороты в движении направо и налево. Перестраиваются из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Передвигаются по гимнастическому бревну (девушки), юноши выполняют упражнения на перекладине: размахивание подъем разгибом,

		в упоре перемах левой (правой) вперед, назад. Перемах внутрь, соскок махом вперед. Выполняют прыжок через козла высота 110-115 см. Выполняют кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок назад и вперед, длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад (девушки). Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
3.2.2.	Легкая атлетика (24 часа)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений (в длину и высоту), метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выполняют туристическую ходьбу, прыжки через препятствия, многоскоки , подъемы и спуски с грузом и без. Выполняют марш-бросок с туристической экипировкой мальчики 5 км, девочки 3 км.
3.2.3.	Лыжные гонки(18 часов)	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают переход с одного лыжного хода на другой. Выполняют контрольный норматив на дистанции 2 км.
3.2.4	Баскетбол(12 часов)	Закрепляют технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Совершенствуют технику ведения мяча, ловлю и передачи мяча. Выполняют броски мяча одной рукой в прыжке. Закрепляют технику вырывания и выбивания мяча. Изучают технико-тактические действия в защите и нападении. Играют в баскетбол по правилам.
3.2.5.	Волейбол(10 часов)	Совершенствуют технику передвижений, остановок и поворотов. Выполняют передачи над собой, во встречных колоннах, отбивают мяч кулаком через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Выполняют нижнюю прямую подачу, прием подачи. Описывают и выполняют технику прямого нападающего удара.
3.2.6	Футбол(4 часа)	Совершенствуют технику передвижений, остановок, поворотов. Выполняют удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Закрепляют технику ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствуют технику владения мячом, техники ударов по воротам. Изучают технико-тактические

		действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности(5 часов)	Выполняют упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности .

9 класс

№ п.п.	Тема	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (8 часов)		
1.1	История физической культуры.(2 часа)	Изучают и рассказывают о Летних и зимних играх современности. Выявляют двухкратных и трехкратных отечественных и зарубежных победителей Олимпийских игр. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают формы активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.
1.2	Базовые понятия физической культуры.(2 часа)	Описывают понятие Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Рассказывают о вредных привычках и их пагубном влиянии на физическое, психическое и социальное здоровье. Ознакамливаются с прикладной физической подготовкой как системой тренировочных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.
1.3	Физическая культура человека.(4 часа)	Изучают опорно-двигательный аппарат и строение мышечной системы, их роль в осуществлении двигательных актов. Планируют режим дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Изучают банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Учатся проводить доврачебную помощь во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)		
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой.(5 часов)	Проводят подготовку к проведению летних пеших туристических походов: выбирают маршрут, снаряжение, одежду и обувь, укладывают рюкзак. Учатся оборудовать места стоянки (устанавливают палатку, разводят костер). Соблюдают требования безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Выполняют наблюдение за режимами нагрузки по частоте сердечных сокращений и внешними и внутренними показателями самочувствия во время занятий.

2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой(2 часа)	Ведут дневник самоконтроля, регистрируя динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоения новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.
Раздел 3. Физическое совершенствование(87 часов)		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Составляют индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток. Подбирают индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики(18 часов)	Выполняют акробатические комбинации: юноши из упражнений стойка на голове, стойка на лопатках, длинного кувырка, кувырка назад в упор ноги врозь; девушки равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Юноши на перекладине изучают и выполняют упражнения подъем переворотом в упор махом и силой, составляют гимнастические комбинации из ранее разученных упражнений. Девушки выполняют вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на верхнюю, переход в упор на нижнюю, вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок. Совершенствуют упражнение мост, кувырки вперед и назад. Выполняют прыжок через козла согнув ноги высота 115 см (мальчики), 110 см девушки.
3.2.2.	Легкая атлетика(21 час)	Изучают и выполняют технику спортивной ходьбы, Совершенствуют технику спринтерского бега. Выполняют бег 60 м с низкого старта, бег 1000м и 2000м на результат. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений. Описывают и выполняют технику метательных упражнений, демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Преодолевают полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелазания.

3.2.3.	Лыжные гонки(15 часов)	Описывают и выполняют технику бесшажного хода (стартовый вариант). Изучают технику конькового хода. Преодолевают крутые спуски и подъемы в низкой стойке. Передвигаются по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного хода. Проходят дистанцию 2 и 3 км на время. Развивают выносливость, преодолевая дистанцию в 5 км. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
3.2.4	Баскетбол(12 часов)	Закрепляют технику передвижений, поворотов, ловли и передач мяча. Совершенствуют технику вырывания и выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют с двумя(тремя) игроками в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.
3.2.5.	Волейбол(10 часов)	Совершенствуют технику передач над собой, выполняют передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку. Изучают и выполняют технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча, Выполняют прием мяча , отраженного сеткой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Изучают технику и выполняют прямой нападающий удар. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3.2.6	Футбол (4 часа)	Совершенствуют технику ведения мяча, технику перемещений, владения мячом. Закрепляют технику ударов по мячу и остановок мяча. Взаимодействуют со сверстниками в нападении и в защите при подаче углового удара., при пробитии штрафных ударов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
3.3	Упражнения общеразвивающей направленности (5)	Выполняют упражнения из разных видов спорта для развития уровня физической подготовленности .

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда МАОУ СОШ № 58 обеспечивает мониторинг здоровья учащихся. Для этого в кабинете физкультуры имеется компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Всем учителям физкультуры обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалами образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся

№ п/п	Наименование объектов УМК	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре. Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д (1)	Находятся в тренерской комнате
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных	К (1)	Находятся в тренерской комнате

№ п/п	Наименование объектов УМК	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
	учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra5-7kl/index.html Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд		
	<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz-ra10-11/index.html	К (1)	Находятся в тренерской комнате
	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам!») <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г. А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К (1) К (1)	Находятся в тренерской комнате
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	Д (3)	Находятся в тренерской комнате
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей. Методический журнал для учителей физической культуры и тренеров “Спорт в школе”	Д (1)	Находится в тренерской комнате
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д (1)	Находится на стенде в большом спортивном зале
2.2	Плакаты методические. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. Фотографии спортсменов школы.	Д (1)	Находятся в тренерской.

№ п/п	Наименование объектов УМК	Необходимое количество (имеющееся количество) Основная школа	Примечание
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи. Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников	Д (10)	Находятся на компьютере в тренерской комнате.

Система оценки достижения планируемых результатов изучения учебного курса физической культуры.

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся)

кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся.

координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся)

технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся)

функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся)

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: **предварительный, текущий и итоговый**, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки.

Предварительный контроль можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения.

Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности.

Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом).

Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (различные виды ловкости).

Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию.

Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени)

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, освоенным за четверть: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы баскетбола, волейбола и футбола – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль за теоретической подготовленностью (основам знаний) осуществляется двумя способами: устно (опрос) или письменно (тест).

Устный ответ оценивается по следующим критериям:

«удовлетворительно» - обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами,

- либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность;

- имеются пробелы в знании материала (менее 50%), не препятствующие успешному дальнейшему его изучению

- нет должной аргументации;
- нет опоры на собственный опыт.

искажил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность, но может привести практические примеры.

«не удовлетворительно» - обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне;

- не понимает сущности изучаемого материала;
- не может привести практических примеров использования изученного.

«хорошо» - обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

«отлично» - обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный уровень (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;
- демонстрирует глубокое понимание сущности материала;
- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

Письменный ответ – тестирование, имеют большое разнообразие форм и поддающиеся количественной оценке. **Темы контрольных тестирований:** 1.Гимнастика, 2.Лёгкая атлетика, 3.Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, 4.Лыжная подготовка;

Задания в тестах бывают:

закрытой формы (выбор одного из правильных ответов из нескольких предложенных; открытой формы (дополнение основы собственной формулировкой ответа);

на установление соответствий между элементами двух множеств, представленных в списках;

на установление правильной последовательности каких-либо сведений.

Задания по уровню сложности: не менее 70% - базовый уровень, 20-30% повышенный, 10% могут быть включены задания высокого уровня (не обязательные для выполнения, рассчитанные на выявление одаренных обучающихся)

Письменные тесты оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

«удовлетворительно» - обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня;

«не удовлетворительно» - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

«хорошо» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

«отлично» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня;

- имеет творческий потенциал для участия в Олимпиаде по физической культуре, НПК в области здоровьесбережения.

Контроль за кондиционной подготовленностью осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств. В лицее внедрена эта система мониторинга физической подготовленности и физического развития (см. Приложение). Оценка кондиционной подготовленности осуществляется по специальной таблице по возрастным и половым параметрам, где уровень физической подготовленности оценивается, у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по следующим критериям:

«удовлетворительно» - личный прирост показателей физической подготовленности

«не удовлетворительно» - нет личного прироста, без объективных причин

«хорошо» - общий уровень физической подготовленности - выше среднего уровня; средний уровень, с личным приростом не менее 10%;

«отлично»- общий уровень физической подготовленности - высокий или выше среднего уровня, с личным приростом не менее 10%.

Контроль за технической подготовленностью (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта).

«удовлетворительно»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо

«не удовлетворительно» - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

«хорошо» - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но не достаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

«отлично»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко;

- обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях)

- владеет техникой обучения двигательному действию.

Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементах изучаемых видов спорта. Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний.

«удовлетворительно» - 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя);

«не удовлетворительно» - менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не может осуществлять их даже при помощи учителя;

«хорошо» - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре),

- не владеет техникой обучения изученных двигательных действий

«отлично»- обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

Контроль за уровнем функциональной подготовленности осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»

Гимнастика: гибкость, координационную, силовую подготовленность;

Лёгкая атлетика: скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость;

Подвижные и спортивные игры: ловкость; **Лыжная подготовка:** выносливость

«удовлетворительно» - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«не удовлетворительно»- отказ от выполнения задания без объективных причин.

«хорошо» и «отлично» - выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. – показавшему результат не ниже приведённого в таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»).

Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Примерные требования к двигательной подготовленности

№ п/п	Контрольные нормативы	Класс	Физические способности	Нормативы					
				5	4	3	5	4	3
				юноши			девушки		
1.1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	5	Координационно-скоростные	8.9	9.5		9.4	10.1	
		6		8.7	9.3		9.2	9.9	
		7		8.5	9.1		9.1	9.7	
		8		8.2	8.8		9.0	9.6	
		9		7.9	8.4		8.8	9.5	
1.2.	Бег 30 м (сек)	5	Скоростные	5.6	6.1		5.8	6.2	
		6		5.4	5.9		5.6	6.1	
		7		5.3	5.8		5.5	6.0	
		8		5.2	5.6		5.4	5.9	
		9		5.0	5.4		5.3	5.8	
1.3.	Бег 60 м (сек)	5		10.8	11.5		11.0	11.5	
		6		10.1	11.0		10.5	11.0	
		7		9.6	10.5		10.3	10.8	
		8		9.2	10.1		10.0	10.5	
		9		8.8	9.7		9.8	10.4	
1.4.	Бег 1000 м (сек)	5		6.00	7.00		7.00	8.00	
		6		5.40	6.00		6.00	7.00	
		7		5.20	5.40		5.40	6.00	
		8		5.00	5.20		5.20	5.40	
		9		4.40	5.00		5.00	5.20	
1.5.	Бег 1500 м (сек) Бег 2000 м (сек)	5	Выносливость	-	б/в		-	б/в	
		6		7.30	8.00		8.00	8.30	
		7		7.00	7.45		7.30	8.15	
		8		10.0	10.4		11.0	12.4	
		9		9.20	10.2		10.3	12.1	
1.6.	6-ти минутный бег (м)	5		1200	1100	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	1025	825	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
		6		1250	1075		1075	875	
		7		1300	1100		1100	920	
		8		1350	1150		1150	970	
		9		1400	1200		1200	1020	
2.1.	Прыжки в длину с места (см)	5	Скоростно-силовые	150	140		140	130	
		6		165	150		150	140	
		7		180	160		160	150	
		8		200	170		165	150	
		9		210	175		170	150	
2.2.	Прыжки в длину с разбега (см)	5	Скоростно-силовые	320	280		280	240	
		6		350	300		300	255	
		7		370	320		330	265	
		8		390	340		340	270	
		9		410	360		350	280	
2.3.	Прыжки в высоту с разбега (см)	5		100	85		95	80	
		6		110	95		100	85	
		7		115	100		105	90	
		8		120	105		110	90	
		9		125	110		110	90	
3.	Метание мяча 150 гр.(м)	5	Скоростно-силовые	34	25		20	14	
		6		36	28		23	17	
		7		39	31		26	18	
		8		42	32		25	19	
		9		45	33		26	20	
4.	Ходьба на лыжах 1км (мин,сек) Ходьба на лыжах 2км (мин,сек) Ходьба на лыжах 2км (мин,сек)	5	Выносливость	6.51	7.2		7.15	8.50	
		6		14.1	14.4		14.4	15.1	
		7		13.3	14.1		14.1	14.4	
		8		18.3	19.4		20.3	22.0	

	Ходьба на лыжах 3км (мин,сек) Ходьба на лыжах 3км (мин,сек)	9		17.4	18.3	19.4	21.0
5.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	5 6 7 8 9	Силовые	4 5 7 8 9	2 3 4 5 6	14 16 18 19 20	8 10 12 14 15