

Приложение к основной общеобразовательной программе основного общего образования

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» пст. Набережный**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

  
Галашева В.В.  
« 30 » августа 20 19 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ»

пст. Набережный  
Коковкина В.М.

приказ № 129/п от « 30 » августа 20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*основного общего образования*

учебного предмета  
**физическая культура**

5-9 классы

Срок реализации программы: 5 лет

Разработана:

Мельниковым А.А.,  
учителем физической культуры,  
высшая квалификационная категория

пст. Набережный

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы разработана

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»),

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644 «О внесении изменений

в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15),

с учетом авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия

и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

РПУП «Физическая культура» обеспечивает:

- преемственность между начальным общим образованием и основным общим образованием, преемственность основного общего и среднего общего образования;

- доступность получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов учебного предмета «Физическая культура» всеми обучающимися;

- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их профессиональных

склонностей через внеурочную деятельность в разнообразных формах отличных от урочной и направлены на достижение личностных и метапредметных планируемых результатов, в том числе на предметном материале.

- учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей (они конкретизируются в перечне личностных и метапредметных результатов и содержании учебного предмета). Количественных характеристик к реализации этнокультурной составляющей образования в данной рабочей программе нет.

Предметом оценки освоения обучающимися программы учебного предмета «» основного общего образования является достижение предметных, метапредметных и личностных результатов, они находят отражение в тематическом планировании в виде конкретных учебных действий, которыми учащиеся овладевают в процессе освоения предметного содержания.

Промежуточная аттестация учащихся 5-9 классов проводится в конце учебного года в форме годовой контрольной работы. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры по медицинским показаниям, или отнесенные по медицинским показаниям к специальной медицинской группе/подготовительной группе, выполняют промежуточную аттестацию в форме контрольной работы.

Отличительной особенностью данной РПУП является организация проектной деятельности (в урочной и внеурочной формах). Результатом (продуктом) проектной деятельности может быть любая из следующих работ:

- письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- художественная творческая работа (в области литературы, музыки, изобразительного искусства, экранных искусств), представленная в виде прозаического или стихотворного произведения, инсценировки, художественной декламации, исполнения музыкального произведения, компьютерной анимации и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие;
- отчётные материалы по социальному проекту, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты.

#### **Место учебного предмета в учебном плане.**

5,7,8 класс: 70 часов (2 раза в неделю за счет обязательной части учебного плана)

9 класс: 68 часов (2 раза в неделю за счет обязательной части учебного плана)

5,7,8 классы: 35 часов (1 час в неделю за счет внеурочной деятельности, кружок ОФП)

9 класс: 34 часа (1 час в неделю за счет внеурочной деятельности, кружок ОФП)

Количество часов: 5,7, 8 класс: 105 ч, 9 класс – 102 часа, за год всего: 417 часов.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

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

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

**Метапредметные результаты освоения ООП** включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

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

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации

и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

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

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

### **Регулятивные УУД**

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

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

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

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя

из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;  оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;  обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;  фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

#### 10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей

и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

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

### **Коммуникативные УУД**

#### 11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность

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

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

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

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

### **Физическая культура**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей

и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и

высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

*характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена*

в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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

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

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

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

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

□ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

□ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

□ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

*физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.*

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Национальные подвижные игры и национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Этнокультурный компонент на практических уроках физической культуры входит также в состав разделов легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**ГТО:** "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения*

**Общезначительная подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **5 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

***История и современное развитие физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Туристские путешествия; походы и экскурсии. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

История ВФСК «ГТО». Ступени, требования и нормативы.

### ***Физическая культура человека***

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к режиму дня, к одежде для занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, виды и правила безопасности.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики:

**Организующие команды и приемы:** строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; подъем и переноска грузов-гимнастических снарядов.

**Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, кувырок назад.

**Упражнения на гимнастической перекладине:** из упора, опираясь на левую (на правую) руку, перемах правой (левой) вперед, перемах назад. Подтягивание в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** ходьба приставными шагами, повороты на носках, приседания, соскок прогнувшись на низком бревне.

**Опорный прыжок:** вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

**Ритмическая гимнастика.** Прыжки со скакалкой.

Эстафета с преодолением препятствий и акробатических элементов.

**Основы знаний по гимнастике:** влияние гимнастических упражнений на благотворительное состояние систем организма; виды гимнастики: спортивная, основная, художественная.

**Лёгкая атлетика:** Высокий старт, стартовый разгон 10-15 м; бег с ускорениями 30-40м. Бег

в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Челночный бег 3x10 м. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 500м., 1000м.

Метание мяча с места, с шага и в цель; метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, на дальность с 4-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вперёд-вверх, снизу-вверх. Ловля набивного мяча после броска партнёра и подбрасывания вверх.

Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 3-5 шагов разбега, в длину с места.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Влияние спортивных игр на состояние организма. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, шагом и бегом. Бросок одной и двумя руками с места. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игры и игровые задания по упрощённым правилам игры в мини-баскетбол.

**Волейбол:** стойка игрока, перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте; прием двумя руками снизу; нижняя прямая подача с 3 м. от сетки. Тактика взаимодействия игроков: групповые и командные тактические действия. Игры и игровые задания по упрощённым правилам волейбола.

**Футбол, мини-футбол:** стойки, перемещения в стойке; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника; удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Место подвижных игр в жизни народов коми. Их роль. Коми национальные игры.

**Лыжная подготовка:** изучение техники передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, подъем "полуелочкой", спуски, повороты переступанием, торможение "плугом". Выполнение контрольного норматива ГТО в беге на лыжах 1 км. Игры и эстафеты на лыжах.

**Основы знаний по разделу:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; требования к одежде и обуви, занимающихся лыжным спортом, оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными

способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах

и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## 6 класс

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийский спорт в России. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Ориентирование по местным признакам; действия в случае потери ориентировки. Дисциплина в походе - основа безопасности.

#### ***Современное представление о физической культуре (основные понятия)***

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка.*

#### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

История ВФСК «ГТО». Структура и нормативы.

#### ***Физическая культура человека***

Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические знания о режиме дня школьников. Пагубное воздействие вредных привычек на организм и здоровье человека. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Приёмы и принципы закаливания. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Индивидуальные показатели физического развития.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, коррекции осанки и

телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика** с основами акробатики:

**Организуемые команды и приемы:** строевые упражнения: размыкания и смыкания на месте; строевой шаг.

**Акробатические упражнения и комбинации:** кувырки вперед и назад слитно; "Мост" из положения стоя с помощью (д), стойка на голове и руках (м).

**Упражнения на гимнастической перекладине:** висы и упоры смешанные, подъем переворотом. Подтягивание в висячем положении (мальчики) и подтягивание из виса лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии** на низком бревне. **Опорный прыжок:** ноги врозь.

**Ритмическая гимнастика.** Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжки со скакалкой.

**Основы знаний по гимнастике: Страховка** и помощь. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Лёгкая атлетика:** Высокий старт, стартовый разбег от 15 до 30 м; бег с ускорениями от 30 до 50 м. Челночный бег 3x10 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 1500м.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг)

различными способами. Ловля набивного мяча после броска партнёра и подбрасывания вверх.

Прыжки в высоту способом "перешагивание" с разбега, в длину с места.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и переменной мест, в движении; ведение мяча на месте, шагом и бегом; бросок мяча в движении после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам игры в мини-баскетбол.

**Волейбол:** передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; прием двумя руками снизу; нижняя прямая подача с 3 м. от сетки. Упражнения с набивными мячами. Тактика взаимодействия игроков: групповые и командные тактические действия. Игры и игровые задания по упрощённым правилам волейбола. Помощь в судействе игры.

**Основы знаний по разделу:** терминология волейбола; правила и организация соревнований по волейболу.

**Футбол; мини-футбол:** стойки, перемещения в стойке; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника; удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Национальные игры и состязания - неотъемлемая часть повседневной жизни народов Коми. Коми национальные игры с элементами единоборств и сопротивления.

**Лыжная подготовка:** изучение техники передвижения одновременным бесшажным и двухшажным ходом; подъем "елочкой", спуски, торможение и поворот упором; бег на лыжах 2 км. в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

**Основы знаний по разделу:** Виды лыжного спорта; требования к одежде и обуви, занимающихся лыжным спортом.

*Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

## **7 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры.**

История возникновения первых олимпийских игр. Содержание летних и зимних современных Олимпийских игр. Параолимпийское движение. Олимпийский спорт в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

Туризм, как средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».** История ВФСК «ГТО» в советское время. Возрождение ГТО ВФСК ГТО. Ступени и нормативы.

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:**

**Организуемые команды и приемы:** строевые команды: "Короче шаг", "Полшага!", "Полный шаг!"

**Акробатические упражнения и комбинации:** кувырок вперед в стойку на лопатках;

кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках с согнутыми ногами; "Мост" из положения стоя,

**Упражнения на гимнастической перекладине:** подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок (мальчики); подъем переворотом махом одной толчком другой (девочки). Подтягивание в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** пробежка, прыжки на одной ноге, связка из пройденных элементов на низком бревне. Расхождение при встрече.

**Опорный прыжок:** согнув ноги (козел в ширину) - мальчики, ноги врозь (козел в ширину)

- девочки.

Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Гимнастическая полоса препятствий.

ОРУ с гимнастическими палками.

*Основы знаний по гимнастике:* Самостраховка при выполнении упражнений.

**Лёгкая атлетика:** Бег на короткие, средние дистанции. Бег с ускорениями 40-60м.

Челночный бег 3х10 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 1500м.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание малого мяча (150 г.) с места на дальность и с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м. на дальность

и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками различными способами. Ловля набивного мяча после броска партнёра и подбрасывания вверх.

Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий. Прыжки в высоту способом "перешагивание" – процесс совершенствования. Прыжок в длину с места.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** Перемещения, остановки, поворот на месте с мячом; передачи мяча одной рукой на месте с пассивным сопротивлением; передачи мяча одной или двумя руками в движении; ведение мяча с изменением направления и скорости; бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли; выбивание и вырывание мяча. Тактические действия: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков; перехват мяча; нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам мини-баскетбола. **Волейбол:** передача мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения; передача мяча сверху двумя руками через сетку; прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар после самоподбрасывания. Тактика взаимодействия игроков: групповые и командные тактические действия. Игры и игровые задания по упрощённым правилам волейбола.

Помощь в судействе игры.

*Основы знаний по разделу:* правила соревнований по волейболу.

**Футбол, мини-футбол:** стойки, перемещения в стойке; ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, без сопротивления защитника; удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания по упрощённым правилам.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Национальные игры и состязания - неотъемлемая часть повседневной жизни народов коми. Коми национальные игры с мячом и бегом.

**Лыжные гонки:** изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин на спуске; поворот на месте махом; бег на лыжах 2 км. в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

*Основы знаний по разделу:* виды лыжного спорта. Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах

и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **8 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры.***

История возникновения и развития физической культуры. Содержание летних и зимних современных Олимпийских игр. Паралимпийское движение.

Организация и проведение пеших туристских походов. Организация привала. Требования

к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура.

*Спорт и спортивная подготовка.*

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

История ВФСК «ГТО», возрождение ГТО. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ВФСК ГТО.

### ***Физическая культура человека***

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Реакция организма на различные физические нагрузки. Физиологические основы развития физических качеств. Правила и принципы закаливания. Приемы закаливания.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов общей физической подготовки. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Самонаблюдение и самоконтроль. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

**ГТО:** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами**

акробатики:

**Организующие команды и приемы:** строевые команды: Команда "Прямо!", повороты в движении направо и налево

**Акробатические упражнения** и комбинации: длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя

ноги врозь (Ю), Опускание в положение "Мост» поворот в стойку на одном колене (стойка

на голове и руках; "Мост" из положения стоя,

**Упражнения на гимнастической перекладине:** совершенствование пройденных ранее элементов. Подтягивание в висе (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** на высоком бревне.

**Опорный прыжок:** мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину"), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов согнув ноги (козел в ширину).

Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Упражнения с гантелями, на тренажерах.

**Основы знаний по гимнастике:** правила самостоятельного выполнения силовых упражнений и упражнений на гибкость, страховки товарища во время выполнения упражнения.

**Лёгкая атлетика:** Низкий старт, старт из положения лежа, бег с ускорениями до 80 м. специально-беговые упражнения; прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе (до 3 км). Челночный бег 3x10 м. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 2000м.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 12/16 м. и на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с 2-4 шагов вперёд-вверх.

Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание" с 7-9 шагов разбега, прыжки в длину с места.

**Спортивные игры:**

техничко-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** Передача мяча на месте при встречном движении и отскоком от пола, совершенствование в пройденных ранее технических приёмах в сочетании. штрафной бросок. Тактические действия: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие игроков в нападении и защите.

**Волейбол:** чередование способов перемещения; передачи мяча над собой, во встречных колоннах; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи; отбивание мяча кулаком через сетку; прямой нападающий удар после подбрасывания напарником.

Дальнейшее обучение тактике игры. Учебная игра в волейбол. Помощь в судействе игры. *Основы знаний по разделу:* терминология, правила соревнований по волейболу.

**Футбол, мини-футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов

и стоек; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу); вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом; совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам; владения мячом. Совершенствование тактики игры. Двухсторонняя игра.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Роль национальных игр в воспитании у учащихся патриотизма. Элементы нац. состязаний с бегом и прыжками. Игры с элементами единоборства и сопротивления.

**Лыжные гонки:** совершенствование в технике классических лыжных ходов, пройденных ранее. Изучение техники передвижения коньковым ходом; спуски с горы в различных стойках торможение и поворот "плугом"; бег на лыжах 3 км в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

*Основы знаний по разделу:* Виды лыжного спорта. Применение мазей и парафинов. Совершенствование в технике лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### ***История и современное развитие физической культуры.***

Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Структура международного олимпийского движения. Антидопинговая комиссия.

Классификация видов туризма, цели и задачи.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.*

Спорт и спортивная подготовка. Циклические виды спорта, их особенности.

Классификация видов соревнований.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

ВФСК ГТО. Ступени и нормативы.

#### ***Физическая культура человека***

Физическое развитие человека. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Физкультминутки (физкультпаузы) их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж и самомассаж. Простейшие приёмы массажа. Банные процедуры, гигиенические требования к ним.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

***ГТО:*** Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Пять основных двигательных способностей (физических качеств): гибкость, сила,

быстрота, выносливость и ловкость.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика** с основами акробатики:

**Организующие команды и приемы:** строевые команды: "Короче шаг", "Полшага!", "Полный шаг!" Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках; "Мост" из положения стоя **Упражнения на гимнастической перекладине:** подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в вися, махом назад соскок (мальчики); подъем переворотом махом одной толчком другой (девочки). Подтягивание в вися (мальчики) и подтягивание из вися лежа (девочки).

**Упражнения в равновесии:** пробежка, прыжки на одной ноге, связка из пройденных элементов на низком бревне. Расхождение при встрече.

**Опорный прыжок:** согнув ноги (козел в ширину) - мальчики, ноги врозь (козел в ширину) - девочки.

**Ритмическая гимнастика.** Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

Эстафета с преодолением препятствий и акробатических элементов.

ОРУ с гимнастическими палками.

**Основы знаний по гимнастике:** Самостраховка при выполнении упражнений.

**Лёгкая атлетика:** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Бег по повороту; передача эстафеты. Челночный бег 3x10 м. Выполнение контрольных нормативов в беге на 60м, 1000м, 2000м. Совершенствование двигательных способностей.

Метание теннисных и мячей весом 150 г.с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м.) с расстояния 12/18 м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных И.П. с места и с 2-4 шагов вперёд-вверх.

Преодоление нескольких небольших препятствий (с опорой). Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание", прыжки в длину с места; многоскоки.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Значение игровой деятельности для развития физических качеств. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

**Баскетбол:** совершенствование техники передач мяча на месте и в движении различными способами; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; бросок мяча двумя и одной рукой от головы (юноши в прыжке); сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков; выбивание и вырывание мяча. Тактические действия: персональная защита; нападение быстрым прорывом.

**Волейбол:** сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в левую и правую части площадки; прямой нападающий удар в парах. Игра в защите. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра в волейбол.

*Основы знаний по разделу:* терминология, правила соревнований по волейболу.

#### **Элементы единоборств**

Падение на бок и перекаты с одного бока на другой. Кувырок вперед с перекатом по руке

и плечу. Перекат по спине из положения сидя. Удержание сбоку. Переворачивание захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг. Упражнения для развития силы

и силовой выносливости. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка.

**Национальные виды спорта:** технико-тактические действия и правила. Роль национальных игр в воспитании у учащихся патриотизма. Элементы техники национальных видов спорта. Игры с элементами единоборства и сопротивления.

Круговая тренировка (развитие физических качеств); эстафеты с кувырками, лазанием и перелезанием.

**Лыжные гонки:** изучение техники передвижения попеременным четырехшажным ходом; переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. бег на лыжах 3км. в максимальном темпе; горнолыжная подготовка.

*Основы знаний по разделу:* Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам.

*Знакомство с национальным видом спорта «Лыжные гонки на охотничьих лыжах».*

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

Часы, предусмотренные авторской программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом:

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
---	----------------------------	---------------------------

		Класс				
		5	6	7	8	9
I.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	в процессе урока				
II.	<b>Физическое совершенствование</b>					
III.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
	<b>Спортивные игры:</b>					
	Баскетбол	5	5	5	5	5
2	Волейбол	10	10	10	10	8
	Мини-футбол (футбол)	4	4	4	4	
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16
4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	17
5	Элементы единоборств					5
	Итоговая контрольная работа	1	1	1	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
5-7 КЛАССЫ**

№	Тема (раздел)	Основные виды учебной деятельности учащихся	Кол-во часов
1	История и современное развитие физической культуры	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Объясняют, чем замечателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам и определяют, какие виды спорта используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта.</p> <p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать основы его организации и проведения.</p> <p>Анализируют положения ФЗ «О физической культуре».</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</p>	В процессе уроков

		<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня учебной недели.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Характеризуют цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Знать и соблюдать правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего.</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p>	
2	Лёгкая атлетика	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику высокого старта.</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции.</p>	48

		<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
3	Баскетбол	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила т/б во время занятий и во время игры. Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	15
4	Волейбол	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	30

		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
5	Мини – футбол (футбол)	<p>Изучают историю мини – футбола (футбола) и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в футбол.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.</p>	12
6	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>	48

		Соблюдают правила соревнований.	
7	Лыжная подготовка	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.</p> <p>Соблюдают т/б.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>	54
8	Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>	В процессе уроков
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	В процессе уроков

	Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, силы.</p> <p>Оценивают свою гибкость, быстроту, ловкость, выносливость, силу по приведённым показателям.</p> <p>Отбирают основные средства, используемые для индивидуальных комплексов, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p>	в процессе уроков
9	Итоговая работа		3

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
8-9 КЛАССЫ**

№	Тема (раздел)	Основные виды учебной деятельности учащихся	Кол-во часов
1	История и современное развитие физической культуры.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.	в процессе уроков
2	Современное представление о физической культуре	<p>Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Готовиться осмысленно, относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами</p>	

		<p>профилактики проявления и устранения ошибок.  Продолжают усваивать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.  Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.  Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.  Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.  Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.  Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.  Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.  Определяют задачи и содержание профессионально – прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.  Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.  Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.  Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».</p>	
3	Лёгкая атлетика	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые, прыжковые, метательные</p>	

		<p>упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых, прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдать правила соревнований.</p>	
4	Баскетбол	<p>Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со</p>	

		<p>сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	
5	Волейбол	<p>Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
6	Элементы единоборств	<p>Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных действий и</p>	

		<p>приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе занятий.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время деятельности, используют действия для комплексного развития физических способностей.</p>	
7	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых, скоростно – силовых способностей и силовой выносливости, для развития гибкости.</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	
8	Лыжная подготовка	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов,</p>	

		<p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.</p> <p>Соблюдают т/б.</p> <p>Применяют изученные упражнения при организации в самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	
9	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	<p>Определяют задачи и содержание прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	в процессе уроков
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга</p>	в процессе уроков

		средствами физической культуры.	
	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб). Используют изученные комплексы, разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической культурой во время этих занятий. Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. Сдача норм ГТО.	в процессе уроков
10	Итоговая работа		2

***Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).***

ОЦЕНКА «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

ОЦЕНКА «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

ОЦЕНКА «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***Критерии оценки успеваемости по разделу программы основы знаний.***

ОЦЕНКА «5»: выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

ОЦЕНКА «4»: ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

ОЦЕНКА «3»: получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения

применять знания в своем опыте.

ОЦЕНКА «2»: выставляется за непонимание и незнание материала программы.