

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Петрунь»

Принята  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 5  
«18» мар 2015 год.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ с. Петрунь»  
И.В. Семяшкина/  
«18» мар 2015 г.



## Рабочая учебная программа

Физическая культура 5 -9 класс

---

2 ступень основное общее образование  
(уровень, ступень образования)

---

5 лет  
(срок реализации программы)

---

Хозяинов С.А.  
(Ф.И.О. составителя)

с. Петрунь

2015

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ с.Петрунь» в соответствии с ФГОС ООО, в соответствии с авторской программой под рук. Лях В.И. Физическая культура.

Целью развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. А целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

- для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, соблюдение дидактических правил, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической

культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

В рабочую программу учебного предмета введена этнокультурная составляющая (региональный компонент, в том числе 10 % от объема учебного материала отводится на национально – региональный компонент с учетом Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми).

#### **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.*

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,

языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично- стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,

находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;



- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты

совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.



## Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УУД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
<b>Знания о физической культуре</b>					
<b>История физической культуры</b>					
<p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p>Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе</p>	<p><b>Знать</b> историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.</p> <p><b>Знать</b> основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации.</p>	<p><b>Овладевать</b> сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p><b>Осознавать</b> значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое</p>	<p>Интересно и доступно <b>излагать</b> знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.</p> <p><b>Владеть</b> культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, <b>проявлять</b> к собеседнику внимание, интерес и уважение.</p> <p><b>Владеть</b> умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>	<p><b>Владеть</b> способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p><b>Уметь</b> проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдают</b> нормы поведения в</p>	<p><b>Воспитывать</b> российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.</p> <p><b>Знать</b> историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.</p> <p><b>Усваивать</b> гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества.</p> <p><b>Воспитывать</b> чувство ответственности и долга перед Родиной.</p> <p><b>Формировать</b> ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p><b>Усваивать</b> правила индивидуального и</p>

(экологические требования).		отношение к членам своей семьи.	<p><b>Владеть</b> умением вести дискуссию, <b>обсуждать</b> содержание и результаты совместной деятельности, <b>находить</b> компромиссы при принятии общих решений.</p>	коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.	коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
-----------------------------	--	---------------------------------	--	---	--

**Физическая культура (основные понятия).**

<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p><b>Овладевать</b> системой знаний о физическом совершенствовании человека, <b>осваивать</b> умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и</p>	<p><b>Овладевать</b> сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p><b>Понимать</b> здоровье, как одно из важнейших условий</p>	<p><b>Организовывать</b> учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> <p><b>Работать индивидуально и в группе:</b> находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p><b>Формулировать, аргументировать и отстаивать</b> своё мнение.</p> <p>Осознанно</p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Самостоятельно планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения</p>	<p><b>Бережно относиться</b> к собственному здоровью и здоровью окружающих, <b>проявлять</b> доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p> <p><b>Проявлять</b> уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p><b>Ответственно относиться</b> к порученному делу, <b>проявлять</b></p>
---	--	--	--	---	---

<p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p><b>Знать</b> факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия.</p> <p><b>Понимать</b> культуру движений человека, <b>постигать</b> значение овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p>	<p>развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.</p> <p><b>Понимать</b> физическую культуру, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p>	<p><b>использовать</b> речевые средства в соответствии с задачами коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>учебных и познавательных задач.</p> <p><b>Соотносить</b> 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.</p> <p><b>Оценивать</b> правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p> <p><b>Содержать</b> в порядке спортивный инвентарь и</p>	<p>дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>
--	---	---	---	--	---

				оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
<b>Физическая культура человека.</b>					
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Первая помощь во</p>	<p><b>Закреплять</b> умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><b>Формировать</b> ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p><b>Усваивать</b> правила индивидуального и коллективного безопасного поведения</p>	<p><b>Управлять</b> своими эмоциями, <b>владеть</b> культурой общения и взаимодействии в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</p> <p><b>Предупреждать</b></p>	<p><b>Формулировать</b> цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.</p> <p><b>Владеть</b> умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а</p>	<p><b>Планировать, контролировать и оценивать</b> учебную деятельность, <b>организовывать</b> места занятий и <b>обеспечивать</b> их безопасность.</p> <p><b>Планировать</b> режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.</p>	<p>Добросовестно <b>выполнять</b> учебные задания, осознанно стремятся к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p> <p><b>Формировать</b> целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p><b>Владеть</b> знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам.</p> <p><b>Владеть</b> знаниями об</p>



<p>время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.</p>	<p><b>в</b> конфликтные ситуации и <b>находить</b> выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>	<p>также <b>обобщать, анализировать и применять</b> полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>		<p>особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><b>Владеют</b> знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь</b> длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.</p> <p><b>Формировать</b> потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и</p>
--	---	--	--	--	--

					представлениями. <b>Формировать</b> культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
<b>Способы физкультурной деятельности.</b>					
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b>					
<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической подготовкой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p><b>Владеть</b> основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p><b>Организовывать</b> самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, <b>обеспечивать</b> безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и</p>	<p><b>Владеть</b> основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><b>Понимать</b> физическую культуру, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p>	<p><b>Организовывать</b> учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> <p><b>Работать индивидуально и в группе:</b> находить общее решение и <b>разрешать конфликты</b> на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p><b>Формулировать, аргументировать и отстаивать</b> своё мнение.</p> <p>Осознанно <b>использовать</b> речевые средства в соответствии с задачами</p>	<p><b>Самостоятельно определять</b> цели своего обучения, ставить и <b>формулировать</b> для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p><b>Соотносить</b> свои действия с</p>	<p><b>Осваивать</b> социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.</p> <p><b>Участвовать</b> в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.</p> <p><b>Развивать</b> моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, <b>формировать</b> нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.</p> <p><b>Владеть</b> знаниями по</p>

	<p>оборудования, спортивной одежды.</p> <p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, <b>подбирать</b> физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p>		<p>коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>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.</p> <p><b>Оценивать</b> правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>	<p>организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Управлять</b> своими эмоциями, <b>владеть</b> культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.</p> <p><b>Принимать</b> активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.</p> <p><b>Владеть</b> умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного</p>
--	---	--	--	--	---

					<p>отношения к окружающим.</p> <p><b>Уметь</b> содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p><b>Владеть</b> умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.</p>
--	--	--	--	--	---

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p><b>Расширять</b> опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Формировать</b> умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: <b>оценивать</b> текущее состояние организма и <b>определять</b> тренирующее</p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, <b>ставить и формулировать</b> для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, <b>развивать</b> мотивы и интересы своей познавательной</p>	<p><b>Организовывать</b> учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> <p><b>Работать индивидуально и в группе:</b> находить общее решение и разрешать конфликты на основе</p>	<p>Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p><b>Оценивать</b> правильность</p>	<p><b>Владеть</b> знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p> <p><b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,</p>
---	--	---	--	---	---

<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, <b>определять</b> индивидуальные режимы физической нагрузки, <b>контролировать</b> направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. <b>Вести наблюдения</b> за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их <b>оценивают и соотносят</b> с общепринятыми нормами и нормативами. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по освоению и</p>	<p>деятельности. <b>Владеть</b> основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Добросовестно <b>выполнять</b> учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p>	<p>согласования позиций и учёта интересов.</p>	<p>выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. <b>Владеть</b> способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>	<p>гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>
---	--	--	--	--	--

	<p>закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, <b>контролировать и анализировать</b> эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>				
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>					
<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; <b>овладевать</b> основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и</p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, <b>ставить и формулировать</b> для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения</p>	<p><b>Бережно относиться</b> к собственному здоровью и здоровью окружающих, <b>проявлять</b> доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Владеть</b> умением логически грамотно <b>излагать,</b></p>	<p><b>Соотносить</b> свои действия с планируемыми результатами, <b>осуществлять</b> контроль своей деятельности в процессе достижения результата, <b>определять</b> способы действий в рамках предложенных условий и требований, <b>корректировать</b> свои действия в соответствии с изменяющейся</p>	<p><b>Владеть</b> знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. <b>Формировать</b> потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p>

	<p>соревновательной деятельности;  <b>расширять</b> двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,  <b>повышать</b> функциональные возможности основных систем организма.</p>	<p>целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  <b>Понимать</b> культуру движений человека, <b>постигать</b> значение овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.  <b>Овладевать</b> умениями выполнения двигательных действий и</p>	<p><b>аргументировать и обосновывать</b> собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p>	<p>ситуацией.  <b>Оценивать</b> правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.  <b>Владеть</b> способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p>	
--	---	---	--	---	--



		<p>физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их <b>использовать</b> в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>			
--	--	--	--	--	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p>	<p><b>Овладевать</b> правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Изучать</b> историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p><b>Различать</b> предназначение каждого из видов гимнастики.</p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать</p>	<p><b>Выполнять</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Составлять</b> совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических</p>	<p><b>Выполнять</b> обязанности командира отделения.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила соревнований.</p> <p><b>Оказывать</b> помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p><b>Осуществлять</b> самоконтроль за физической</p>	<p><b>Содержать</b> в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Длительно <b>сохранять</b> правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.</p> <p>формирование</p>
---	--	--	--	--	--

<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p><b>Различать</b> строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p><b>Составлять</b> комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> изученные упражнения.</p> <p><b>Применять</b> приёмы страховки и само страховки.</p> <p><b>Использовать</b> гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p><b>Осваивать</b> технику опорных прыжков.</p>	<p>мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>	<p>способностей.</p> <p><b>Оценивать</b> ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>нагрузкой во время этих занятий.</p>	<p>потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.</p> <p><b>Формировать</b> культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p> <p>В гимнастических и акробатических упражнениях: <b>выполнять</b> комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; <b>выполнять</b> акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд</p>
---	--	---	--	---	--

					и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).
<b>Легкая атлетика</b>					
Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила</p>	<p><b>Осмысливать, объяснять</b> свой двигательный опыт. <b>Осознавать</b> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  <b>Осмысливать</b> технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Позитивно <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <b>Объяснять</b> ошибки при выполнении упражнений. <b>Управлять</b> эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. С достаточной полнотой и точностью <b>выражать</b> свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p><b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Характеризовать</b> выполнение задания в соответствии с целью и <b>анализировать</b> технику выполнения упражнений, <b>давать объективную оценку</b> технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Технически правильно <b>выполнять</b></p>	<p><b>Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</b> <b>Развивать</b> самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>Развивать</b> этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. <b>Формировать</b> эстетические потребности, ценностей и чувств. <b>Формировать</b> и проявляют положительные качества личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

	<p>техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении</p>			<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, <b>распределять</b> нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p><b>Видеть</b> красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.</p>
--	---	--	--	--	---

Метание малого мяча.	прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.				
----------------------	---	--	--	--	--

### Лыжные гонки

Передвижение на лыжах.	<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций	<b>Осмысливать, объяснять</b> свой двигательный опыт. <b>Осознавать</b> важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Позитивно <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  <b>Объяснять</b> ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  С достаточной полнотой и	<b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <b>Характеризовать, выполнять</b> задание в соответствии с целью и <b>анализировать</b> технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике	<b>Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</b> <b>Развивать</b> самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <b>Развивать</b> этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей. <b>Формировать</b> эстетические потребности, ценности и чувства.
------------------------	---	---	--	---	---

	<p>разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>		<p>точностью <b>выражать</b> свои мысли в соответствии с задачами урока, <b>владеть</b> специальной терминологией.</p>	<p>выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Технически правильно <b>выполнять</b> двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p><b>Формировать</b> проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	--	--	--

**Спортивные игры.**

<p>Баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Игра по правилам.</p>	<p><b>Изучать</b> историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p><b>Овладевать</b></p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, <b>ставить</b> и <b>формулировать</b> для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p>	<p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>	<p><b>Формировать</b> ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению</p>
---	--	--	--	---	--

	<p>основными приёмами игры в баскетбол.  <b>Моделировать</b> тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.  <b>Изучать</b> историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.  <b>Овладевать</b> основными приёмами игры в волейбол.  <b>Изучать</b> историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p>	<p><b>развивать</b> мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>	<p><b>Выполнять</b> правила игры, <b>учиться</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>типичные ошибки.  <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>	<p>дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.  <b>Осваивать</b> социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.  <b>Управлять</b> своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.  <b>Играть</b> в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).</p>
--	---	--	--	---	--



	Соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.				
<b>Прикладно-ориентированная подготовка.</b>					
Прикладно-ориентированные упражнения.	<p><b>Раскрывать</b> историю формирования туризма.</p> <p><b>Знать и уметь применять</b> правила техники безопасности в пешем походе.</p> <p><b>Формировать</b> на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p><b>Понимать</b> и объясняют важность бережного отношения к природе.</p> <p><b>Знать</b> основные правила оказания первой медицинской помощи.</p> <p>В парах с одноклассниками <b>тренироваться</b> в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p><b>Понимать</b> значение оказания своевременной</p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, <b>ставить и формулировать</b> для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>	<p><b>Организовывать</b> учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.</p> <p><b>Работать индивидуально и в группе:</b> находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p><b>Проявлять</b> уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, <b>проявлять</b> культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при</p>	<p>Ответственно <b>относиться</b> к порученному делу, <b>проявлять</b> дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, <b>отвечать</b> за результаты собственной деятельности.</p> <p><b>Планировать, контролировать и оценивать</b> учебную деятельность, <b>организовывать</b> места занятий и <b>обеспечивать</b> их безопасность.</p>	<p><b>Проводить</b> туристские пешие походы, <b>готовить</b> снаряжение, <b>организовывать и благоустраивать</b> места стоянок, <b>соблюдать</b> правила безопасности. Проплыть 50 м.</p> <p>В единоборствах: <b>осуществлять</b> подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).</p>

	помощи при травмах.		совместной деятельности.		
<b>Упражнения общеразвивающей направленности.</b>					
Общефизическая подготовка.	<p><b>Понимать</b> роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p><b>Организовывать</b> самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, <b>обеспечивать</b> безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p> <p><b>организовывать</b> самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной</p>	<p>Самостоятельно <b>определять</b> цели своего обучения, <b>ставить и формулировать</b> для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, <b>развивать</b> мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>	<p><b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдать</b> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; <b>помогать</b> друг другу и учителю; <b>поддерживать</b> товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; <b>проявлять</b> активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p><b>Владеть</b> способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p><b>Планировать, контролировать и оценивать</b> учебную деятельность, <b>организовывать</b> места занятий и <b>обеспечивать</b> их безопасность.</p>	<p><b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно <b>выполнять</b> упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; <b>соблюдать</b> правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><b>Демонстрировать</b> результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.</p>

	направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.				
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>					
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	<p><b>Выполнять</b> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p><b>овладевать</b> основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь <b>использовать</b></p>	<p>Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>	<p><b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдать</b> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. <b>Помогать</b> друг другу и учителю; <b>поддерживать</b> товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; <b>проявлять</b></p>	<p><b>Соотносить</b> свои действия с планируемыми результатами, <b>осуществлять</b> контроль своей деятельности в процессе достижения результата, <b>определять</b> способы действий в рамках предложенных условий и требований, <b>корректировать</b> свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	<p><b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно <b>выполнять</b> упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; <b>соблюдать</b> правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>

	их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; <b>расширять</b> двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, <b>повышать</b> функциональные возможности основных систем организма.		активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.		
--	--	--	--	--	--

#### Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	<b>Выполнять</b> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; <b>овладеть</b> основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	<b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдать</b> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; <b>помогать</b> друг другу и учителю; <b>поддерживать</b> товарищей, имеющих недостаточную физическую	<b>Соотносить</b> свои действия с планируемыми результатами, <b>осуществлять</b> контроль своей деятельности в процессе достижения результата, <b>определять</b> способы действий в рамках предложенных условий и требований, <b>корректировать</b> свои действия в соответствии с	<b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно <b>выполнять</b> упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; <b>соблюдать</b> правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. <b>Владеть</b> способами спортивной деятельности: <b>участвовать</b> в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м,
--	---	---	---	--	---

	<p>умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;  <b>расширять</b> двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>		<p>подготовленность;  <b>проявлять</b> активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>изменяющейся ситуацией.</p>	<p>прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;  <b>участвовать</b> в соревнованиях по одному из видов спорта.</p>
--	--	--	---	--------------------------------	--

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

<p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;  <b>овладеть</b> основами технических действий, приёмами и физическими</p>	<p>Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>	<p><b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдать</b> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; <b>помогать</b> друг другу и учителю; <b>поддерживать</b> товарищей, имеющих</p>	<p><b>Соотносить</b> свои действия с планируемыми результатами, <b>осуществлять</b> контроль своей деятельности в процессе достижения результата, <b>определять</b> способы действий в рамках предложенных условий и требований, <b>корректировать</b></p>	<p><b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно <b>выполнять</b> упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; <b>соблюдать</b> правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>
---	--	--	---	--	---

	<p>упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>расширять</b> двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>		<p>недостаточную физическую подготовленность;</p> <p><b>проявлять</b> активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	
--	--	--	--	---	--

**Баскетбол.**

<p>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p> <p><b>овладевать</b> основами технических</p>	<p>Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно <b>выбирать</b> наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>	<p><b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдать</b> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; <b>помогать</b> друг другу и учителю; <b>поддерживать</b></p>	<p><b>Соотносить</b> свои действия с планируемыми результатами, <b>осуществлять</b> контроль своей деятельности в процессе достижения результата, <b>определять</b> способы действий в рамках предложенных условий и</p>	<p><b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно <b>выполнять</b> упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; <b>соблюдать</b> правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>
---	---	--	--	--	---

	<p>действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>расширять</b> двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>		<p>товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;</p> <p><b>проявлять</b> активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>требований, <b>корректировать</b> свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	
--	---	--	---	---	--

**Футбол.**

<p>Развитие выносливости, силы, быстроты.</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</p>	<p>Самостоятельно <b>планировать</b> пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных</p>	<p><b>Владеть</b> правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: <b>соблюдать</b> нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; <b>помогать</b> друг</p>	<p><b>Соотносить</b> свои действия с планируемыми результатами, <b>осуществлять</b> контроль своей деятельности в процессе достижения результата, <b>определять</b> способы действий в рамках</p>	<p><b>Владеть</b> способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно <b>выполнять</b> упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; <b>соблюдать</b> правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>
---	---	--	---	---	---



	<p><b>овладевать</b> основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>расширять</b> двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	задач.	<p>другу и учителю;</p> <p><b>поддерживать</b> товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;</p> <p><b>проявлять</b> активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>	<p>предложенных условий и требований,</p> <p><b>корректировать</b> свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>	
--	--	--------	---	---	--

## Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

#### **Физическая культура человека**

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

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

#### **Спортивно-оздоровительная 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 виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ:

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе:		
			Лабораторные, практические работы	Контрольные работы	РК
<b>5 класс</b>					
1	Спортивные игры	39			3
2	Гимнастика	18			2
3	Легкая атлетика	24			3
4	Лыжная подготовка	24			2
	Итого:	105		1	10
<b>6 класс</b>					
1	Спортивные игры	39			3
2	Гимнастика	18			2
3	Легкая атлетика	24			3
4	Лыжная подготовка	24			2
	Итого:	105		1	10
<b>7 класс</b>					
1	Спортивные игры	39			3
2	Гимнастика	18			2
3	Легкая атлетика	24			3
4	Лыжная подготовка	24			2
	Итого:	105		1	10
<b>8 класс</b>					
1	Спортивные игры	39			3
2	Гимнастика	18			2
3	Легкая атлетика	24			3
4	Лыжная подготовка	24			2
	Итого:	105		1	10
<b>9 класс</b>					
1	Спортивные игры	39			3
2	Гимнастика	18			2
3	Легкая атлетика	24			3
4	Лыжная подготовка	21			2
	Итого:	102		1	10
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>		<b>5</b>	<b>50</b>

## РЕАЛИЗАЦИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разделы, темы	Тема урока		Кол-во часов
<b>5 КЛАСС</b>			
1. Легкая атлетика	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куим чеччалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».	1
2. Спортивные игры	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
3. Гимнастика	7	«северный тройной прыжок» « Борьба сидя».	1
	8	Полоса препятствий	1
4. Лыжная подготовка	9-	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
	10		
Всего:			10
<b>6 КЛАСС</b>			
1. Легкая атлетика	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеч чалом» - прыжки через ручей, «Куимчеч чалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куимчеч чалом» - «Три заячьих прыжка». «	1
2. Спортивные игры	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
3. Гимнастика	7	«северный тройной прыжок» «Ляськасьны» - « Борьба стоя».	1
	8	Полоса препятствий «Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1
4. Лыжная подготовка	9-	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
	10		
Всего:			10
<b>7 КЛАСС</b>			
1. Легкая атлетика	1	«Корьяс» - «Олени», «Няньшом» - «Кислое тесто»	1
	2	«Чеччалом» - прыжки через ручей, «Куимчеч чалом» - тройные прыжки.	1
	3	«Кочлон куим чеччалом» - «Три заячьих прыжка». «Йэртчэм» - «Ведущий».	1
2. Спортивные игры	4	Игра «Тымон» - салки, «Сарясьэм» - игра в шар.	1
	5	«Пола – мачон» - «Щит и меч», «Гон» - «Лунка»	1
	6	«Сарон ворсом» - «В царя», «Даровка» - лапта.	1
3. Гимнастика	7	«Чунь – круккыскасьом» - «Перетягивание на согнутом пальце». «северный тройной прыжок»	1
	8	«Гырничонлэптасьны» - «Борьба сидя».	1
4. Лыжная подготовка	9-	Освоение различных способов передвижения на лыжах адаптированных к местным условиям.	2
	10		
Всего:			10

8 КЛАСС				
1. Легкая атлетика	1	Ворсӧм «кӧрясӧскуталӧм» - игра ловля оленей	1	
	2	Ворсӧм «гираяс шыбитны» - перебрасывание тяжестей	1	
	3	Ордӱысьӧм «кӧчлӧн куимчеч чыштӧм» - соревнование «три заячьих прыжка»	1	
2. Спортивные игры	4	«чожекӱйӧм» («етуедны еж») - переползание	1	
	5	«мачӧнворсӧм» - игра в мяч	1	
	6	«даддӧнчеччалӧм» - прыжки через нарты	1	
3. Гимнастика	7	«северный тройной прыжок»	1	
	8	Полоса препятствий «Гырничонлэптасьны» - борьба сидя	1	
4. Лыжная подготовка	9-10	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным условиям.	2	
			Всего	10
9 КЛАСС				
1. Легкая атлетика	1	Ворсӧм «кӧр ясӧскуталӧм» - игра ловля оленей	1	
	2	Ордӱысьӧм «кӧчлӧн куимчеч чыштӧм» - соревнование «три заячьих прыжка»		
	3	Ворсӧм «гираясшыбитны» - перебрасывание тяжестей	1	
2. Спортивные игры	3	«мачӧнворсӧм» - игра в мяч	1	
	4	«чож кӱйӧм» («етуедны еж») - переползание	1	
	5	«дад дӧнчеч чалӧм» - прыжки через нарты	1	
3. Гимнастика	7	«Северный тройной прыжок»	1	
	8	Полоса препятствий «Гырничонлэптасьны» - борьба сидя	1	
4. Лыжная подготовка	9-10	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным условиям.	2	
			всего	10

### Критерии и нормы оценки знаний учащихся

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

Градации оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### По основам знаний.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям физическими упражнениями.

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

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умение применять знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

*С целью проверки знаний используются различные методы:*

- Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
- Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями.**

**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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Контрольные нормативы:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

<b>Электронный адрес</b>	<b>Название сайта</b>
<a href="http://www.beluno.ru">http://www.beluno.ru:</a>	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
<a href="http://ipkps.bsu.edu.ru/">http://ipkps.bsu.edu.ru/:</a>	Белгородский региональный институт ПКППС
<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru:</a>	Академия повышения квалификации работников образования
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru:</a>	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru:</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru:</a>	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru:</a>	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	сайт «УРОКИ. NET» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru:</a>	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru:</a>	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru:</a>	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/:</a>	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru:</a>	Федерация Интернет образования
<a href="http://www.russiatourism.ru/">http://www.russiatourism.ru/</a>	Федеральное агентство по туризму (Росстуризм)

<a href="http://www.sportsovet.ru/news.html">http://www.sportsovet.ru/news.html</a>	Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года
<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a> :	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	сайт «Физическая культура в школе»

## Литература

	В.И. Лях, 1-4 класс
	<i>2. Печатные пособия</i>
	Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы. Предметная линия учебников В.И. Лях, М., «Просвещение», 2011, 64 с.;
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 1 класс,/ сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 64 с.;
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 2 класс,/ сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 64 с.;
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 3 класс,/ сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 48 с.;
	Рабочие программы «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха, 4 класс,/ сост. А.Ю. Патрикеев, - М., «ВАКО», 2014, 56 с.;
	Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 класс для спец.мед. групп. К.Р. Мамедов, Волгоград , «Учитель», 2015, 170 с.
	«Растим здорового ребенка. Новые стандарты», под редакцией Е.А. Бабенкова, Т. М. Параничева, М., УЦ «Перспектива», 2011, 160 с.
	«Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры в 1-11 классах», А.Ю. Патрикеев, Волгоград, «Учитель», 2014 г., 137 с.

