

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия иностранных языков» г.Ухты**

Рассмотрена на заседании НМО учителей естественно-математического цикла предметов, протокол от 28 августа 2013 г. № 1	Утверждена приказом МОУ «ГИЯ» от 29 августа 2013г. № 01-11/248
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»**

основное общее образование

срок реализации программы – 5 лет

Разработана
учителями
физической культуры
Резниковой Г.Г.

г. Ухта
2013 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897) на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования (далее - ООП ООО) и основе примерной программы курса «Физическая культура» 5-9 классы. - М.: Русское слово, 2013 год (авторы: Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев) с учетом основных направлений программ, включенных в структуру ООП ООО (Программы развития УУД на уровне ООО, Программы воспитания и социализации учащихся на уровне ООО, Программы коррекционной работы) и положений Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми (http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/).

Данная программа адресована учащимся 5-9 классов

Цель изучения физической культуры: формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, а именно, на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на решение следующих задач:

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

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, духовных способностей ребенка, но и для его успешной социализации в обществе. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в гимназии лежат идеи развития личностного и системно-деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека, содержат следующие сведения: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Содержание раздела «Физическое совершенствование»

ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Предмет «Физическая культура» реализуется с помощью **современных образовательных технологий**, которые обеспечивают формирование и развитие универсальных учебных действий и достижение планируемых результатов на уровне ОО:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности, технологии уровневой дифференциации);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии, проблемное обучение, интерактивные технологии: РКМЧП, технология проведения дискуссий, технология «Дебаты»);
- исследовательские технологии;
- проектные технологии;
- ИКТ.

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки могут планироваться как комплексные и как целевые.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Применяются подводящие и подготовительные упражнения, *расчлененного и целостного* методов обучения, *интенсивных* методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к тому, чтобы выполнять задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи используются методы от *стандартно-повторного* к *вариативному, игровому* и *соревновательному* методам.

Увеличение индивидуальных различий учащихся V-IX классов, учитывается в обучении движениям, и при развитии двигательных способностей. *Дифференцированный* индивидуальный подход используется для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся.

В данном возрасте сообщение знаний на уроках увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). В подростковом возрасте используются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, исследовательская, проектная деятельность, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, туризм и ориентирование проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Во взаимосвязи с общим курсом физической культуры рассматривается также этнокультурная составляющая образования, которая обеспечивается параллельным включением тем в содержание предмета.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Реализация осуществляется за счет часов обязательной части учебного плана в объеме 525 часов. Общий объем учебного времени по годам обучения составляет:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	всего
Количество учебных недель	35	35	35	36	34	175
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	15
Количество часов в год	105	105	105	108	102	525

*С учетом периода государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в 8-9 классах перераспределено количество учебных недель. В связи с этим дополнительная учебная неделя в 8 классе отводится на повторение и систематизацию по темам, вызывающим наибольшее затруднение по результатам промежуточной и итоговой аттестации.

Личностными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России; знание истории, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;

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

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

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

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

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

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

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

Метапредметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

1) 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;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции)

Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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;

5) 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.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы

и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Критические сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическая культура в современном обществе.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом

Адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления

Спортивная подготовка.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования

Здоровье и здоровый образ жизни.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями

Восстановительный массаж.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним

Проведение банных процедур.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз (подвижных перемен).

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Планирование занятий физической культурой.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки

Организация досуга средствами физической культуры.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приёмы.

Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага

Акробатические упражнения и комбинации.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках

Ритмическая гимнастика (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации

Опорные прыжки.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; извиса на верхней жерди перейти в се^ц на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди в вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег

Прыжковые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Метание малого мяча.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (3-х шагов)

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Передвижения на лыжах: попеременный двух-шажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полулелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам.

Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам

Футбол. Игра по правилам.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам

Туристическая подготовка

Обеспечение безопасности при проведении туристических походов. Топография и ориентирование в туристическом походе. Техника и тактика движения в походе. Препятствия на маршруте и техника их преодоления. Туристское снаряжение

Упражнения общеразвивающей направленности (непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений)

Общefизическая подготовка

Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой тела (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением. *Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальными отягощениями на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. *Развитие*

быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах (коньках) с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Поломы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. *Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе

Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с добавлением ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие силы.* Комплексы упражнений с до-

полнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. *Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. *Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). *Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий

Тематическое планирование
Год обучения – 1
Класс – 5

Всего часов-105
зачётов-6

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре		
	<p><i>Тема 1.</i> История физической культуры</p> <p><i>Тема 2.</i> Физическая культура (основные понятия)</p> <p><i>Тема 3.</i> Физическая культура человека</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий</p>	<p>Характеризуют причины занятия древнего человека физическими упражнениями Определяют понятие «физическая культура» Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения для формирования правильной осанки Обосновывают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на гармоничное развитие человека. Определяют степень утомления по внешним признакам. Раскрывают понятие техники двигательного действия Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для УГГ, подготовительной части урока. Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в</p>

			<p>процессе занятий физической культурой</p> <p>Отбирают основные средства коррекции осанки, применяют в самостоятельных формах занятий</p> <p>Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
2	<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></p> <p><i>Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p> <p><i>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</i></p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют</p> <p>Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей</p> <p>Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>
3	<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</i></p> <p><i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения УГГ, физкультминуток и физкультпауз, составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы УГГ, физкультминуток и физкультпауз</p> <p>Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Осваивают технику акробатических уп-</p>

<p>2.1. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>21</p>	<p>ражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
<p>2.2. Легкая атлетика</p>	<p>23</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для</p>

	<p>2.3. Лыжные гонки</p>	<p>20</p>	<p>развития физических качеств. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют</p>
	<p>2.4. Спортивные игры</p>		

	(баскетбол, футбол)	16	<p>судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол, баскетбол в организации активного отдыха</p>
	2.5. Пионербол	14	<p>Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха</p>
	2.6. Туризм и ориентирование на местности	11	<p>Осваивают правила организации совместных туристических походов. Описывают технику и тактику движения в походе, ориентирования в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов.</p>
	<i>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание Контролируют физическую нагрузку по ЧСС Выполняют нормативы физической подготовки</p>

	<i>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Организуют самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
--	---	---	--

Год обучения – 2

Класс – 6

Всего часов-105

зачётов-6

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре		
	<p><i>Тема 1. История физической культуры</i></p> <p><i>Тема 2. Физическая культура человека (основные понятия)</i></p>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	<p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, определяют степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Раскрывают понятие техники</p>

			<p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей</p> <p>Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>
3	<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</i></p>	В режиме учебного дня и учебной недели	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p><i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики</p>	21	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.</p> <p>Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков</p>

			<p>своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
2.2. Легкая атлетика	23		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ха-</p>

			<p>рактрные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>
	2.3. Лыжные гонки	20	
	2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)	28 16	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют</p>

	<p>2.5. Пионербол</p> <p>2.6. Туризм и ориентирование на местности</p>	<p>14</p> <p>11</p>	<p>технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха</p> <p>Осваивают правила организации совместных туристических походов. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
	<p><i>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</i></p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполняют нормативы физической подготовки</p>
	<p><i>Тема 4. прикладно-</i></p>	<p>Непосредственно</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической</p>

	<i>ориентированная подготовка</i>	на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
--	-----------------------------------	---	--

Класс – 7
Год обучения – 3

Всего часов-105
зачётов-6

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре		
	<p><i>Тема 1.</i> История физической культуры</p> <p><i>Тема 2.</i> Физическая культура человека (основные понятия)</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий</p>	<p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p>Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма</p> <p>Регулируют нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>

	по ходу выполнения упражнений		<p>ными стандартами.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей</p> <p>Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p>
3	<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</i></p>	В режиме учебного дня и учебной недели	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p><i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики</p>	21	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению</p>

	2.2. Легкая атлетика	23	<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют</p>
--	----------------------	----	---

	<p>2.3. Лыжные гонки</p>	<p>20</p>	<p>беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>
--	--------------------------	-----------	---

<p>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)</p>	<p>28 16</p>	<p>процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха</p>
<p>2.5. Волейбол</p>	<p>14</p>	<p>Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
<p>2.6. Туризм и ориентирование на местности</p>	<p>11</p>	<p>Организовывают совместные туристические походы. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в</p>

			<p>походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
	<p><i>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</i></p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки</p>
	<p><i>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</i></p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>

			<p>делять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений</p>
3	<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</i></p>	В режиме учебного дня и учебной недели	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p><i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p> <p>2.1. Гимнастика с основами акробатики</p>	21	<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют</p>

	<p>2.2. Легкая атлетика</p>	<p>24</p>	<p>из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической</p>
--	-----------------------------	-----------	--

	<p>2.3. Лыжные гонки</p>	<p>20</p>	<p>нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, ис-</p>
--	--------------------------	-----------	--

	<p>2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)</p>	<p>28 16</p>	<p>пользовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха</p>
	<p>2.5. Волейбол</p>	<p>16</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
	<p>2.6. Туризм и ориентирование на местности</p>	<p>11</p>	<p>Организуют совместные туристические походы. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические</p>

			походы в организации активного отдыха.
	<i>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Организуют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки
	<i>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	Организуют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

Класс – 9
Год обучения – 5

Всего часов-102
зачётов-6

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре		
	<i>Тема 1. История физической культуры</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий	Объясняют и доказывают , чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России Определяют основные направления развития ФК в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них Определяют пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризуют основные признаки его организации и проведения
	<i>Тема 2. Физическая</i>		Планируют самостоятельные занятия

	<p>культура человека (основные понятия)</p> <p><i>Тема 3. Физическая культура человека</i></p>		<p>физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждого из частей занятия.</p> <p>Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p>Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Характеризуют основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p>
2	<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></p> <p><i>Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p>Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p>Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p>Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, под-</p>

	<p><i>Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</i></p>		<p>бирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p> <p>Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p>Тестируют развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Анализируют технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений</p>
3	<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i></p> <p><i>Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</i></p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p><i>Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>		<p>Знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>2.1. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>21</p>	<p>Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок</p>
--	-----------	--

	2.2. Легкая атлетика	22	<p>и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют варианты выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику передвижения на</p>
--	----------------------	----	--

	2.3. Лыжные гонки	20	<p>лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p>
	2.4. Спортивные игры (баскетбол, футбол)	28 14	<p>Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола и футбола для развития физических качеств.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха</p>
	2.5. Волейбол	14	<p>Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного</p>

	2.6. Туризм и ориентирование на местности	11	<p>отдыха Организируют совместные туристические походы. Описывают технику и тактику движения в походе, топографию и ориентирование в туристическом походе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики движения в походе, техники преодоления препятствий на маршруте, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для туристических походов, используют туристические походы в организации активного отдыха.</p>
	<i>Тема 3. упражнения общеразвивающей направленности</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организируют и проводят самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполняют нормативы физической подготовки</p>
	<i>Тема 4. прикладно-ориентированная подготовка</i>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p>Организируют и проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Оснащение процесса обучения физической культуре обеспечивается библиотечным фондом, печатными пособиями, а также информационно-коммуникативными средствами, экранно-звуковыми приборами, техническими средствами обучения, учебно-практическим оборудованием.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо /имеется в наличии(+/кол-во)	
1	2	3	4
1.	Нормативные документы, программно-методическое обеспечение		

1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	+	+
1.2	Примерная ООП ООО	+	+
1.3	ООП ООО МОУ «ГИЯ»		
1.4	Т.В. Андрюхин, С.В. Гурьев. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Русское слово, 2013.	+	+
1.5	Рабочая программа по физической культуре	+	+
1.6	Учебник по физической культуре <ul style="list-style-type: none"> • Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений /С.В. Гурьев; под ред. М.Я. Виленского – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2012. (ФГОС. «Инновационная школа»). • Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений /С.В. Гурьев; под ред. М.Я. Виленского – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2012. (ФГОС. «Инновационная школа»). 	+	+
2	Учебно-методические материалы		
1.5	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+	+
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	+	+
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	+	+

1.8	ЭОРы по физической культуре: 1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- http://school-collection.edu.ru/ 2. Электронные пособия по физической культуре для школьников - https://learningapps.org/ 3. Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов http://rebus1.com/ , http://puzzlecup.com/crossword-ru/ , http://www.purposegames.com/ , http://www.jigsawplanet.com/ 4. Электронные приложения к журналам «Физкультура в школе», «Здоровье детей» 5. Детский семейный образовательный телеканал http://www.radostmoya.ru/ (На старт!) 6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре http://lib.sportedu.ru	+	+
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	+	+
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+	+
3.2	Аудиозаписи	+	+
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ		
4.1	Магнитофон	+	+
4.2	Ноутбук	+	+
4.3	Принтер лазерный	+	+
4.4	Мультимедиапроектор	+	+
4.5	Экран (навесной)	+	+
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1.	Стенка гимнастическая	+	+
5.2	Бревно гимнастическое напольное	+	+
5.3	Бревно гимнастическое высокое		
5.4.	Козел гимнастический	+	+
5.5.	Конь гимнастический		
5.6	Перекладина гимнастическая	+	+
5.7.	Брусья гимнастические, разновысокие	+	-
5.8	Брусья гимнастические, параллельные	+	-

5.9	Канат для лазания, с механизмом крепления	+	-
5.10	Мост гимнастический подкидной	+	+
5.11	Скамейка гимнастическая жесткая	+	+
5.12	Скамейка гимнастическая мягкая	+	+
5.13	Комплект навесного оборудования	+	-
5.14	Контейнер с набором т/а гантелей	+	-
5.15	Коврик гимнастический	+	+
5.16	Станок хореографический	+	+
5.17	Маты гимнастические	+	+
5.18	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	+	-
5.19	Мяч малый (теннисный)		-
5.20	Скакалка гимнастическая	+	+
5.21	Мяч малый (мягкий)	+	-
5.22	Палка гимнастическая	+	-
5.23	Обруч гимнастический	+	+
	Легкая атлетика		
5.24	Планка для прыжков в высоту	+	-
5.25	Стойки для прыжков в высоту	+	-
5.26	Рулетка измерительная	+	+
	Спортивные игры		
5.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+	+
5.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	+	+
5.29	Мячи баскетбольные	+	+
5.30	Сетка для переноса и хранения мячей	+	+
5.31	Стойки волейбольные универсальные	+	+
5.33	Сетка волейбольная	+	+
5.34	Мячи волейбольные	+	+
5.35	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	+	+
5.36	Ворота для мини-футбола	+	+
5.37	Сетка для ворот мини-футбола	+	+
5.38	Мячи футбольные	+	+
5.39	Жилетки тренировочные	+	+
5.40	Насос для накачивания мячей	+	+
	Туризм		
5.41	Палатки туристские (двух местные)	+	+
5.42	Рюкзаки туристские	+	-
5.43	Комплект туристский бивуачный	+	-
	Средства до врачебной помощи		
5.44	Аптечка медицинская	+	+
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
6.1	Спортивный зал игровой	+	+
6.2	Спортивный зал хореографический	+	+
6.3	Раздевалки для мальчиков и девочек		
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	+	-
7.2	Сектор для прыжков в длину	+	-
7.3	Сектор для прыжков в высоту	+	-

7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	+	-
7.5	Площадка игровая баскетбольная	+	-
7.6	Площадка игровая волейбольная	+	-
7.7	Гимнастический городок	+	-
7.8	Полоса препятствий	+	-
7.9	Лыжная трасса	+	+

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

1. Личностные результаты освоения учебного предмета

В рамках *когнитивного компонента* будут сформированы:

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках *деятельностного (поведенческого) компонента* будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета

2.1. Регулятивные

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *построению жизненных планов во временной перспективе;*
- *при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*
- *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*
- *основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;*
- *осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*
- *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*

- *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*
- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

2.2. Коммуникативные

Выпускник научится:

- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;*
- *аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;*
- *организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;*
- *осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;*
- *работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;*
- *основам коммуникативной рефлексии;*
- *использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;*
- *отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*
- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*

- *следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

- *устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*

- *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

2.3. Познавательные

Выпускник научится:

- *основам реализации проектно-исследовательской деятельности;*
- *проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;*
- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*

- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

- *давать определение понятиям;*

- *устанавливать причинно-следственные связи;*

- *осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;*

- *обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;*

- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

- *строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);*

- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

- *объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;*

- *основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;*

- *структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;*

- *работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *основам рефлексивного чтения;*

- *ставить проблему, аргументировать её актуальность;*

- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*

- *выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*

- *организовывать исследование с целью проверки гипотез;*

- *делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*

3. Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;
- использовать догадку, озарение, интуицию;
- использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;
- использовать такие естественно-научные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

4. Предметные результаты освоения учебного предмета

4.1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

4.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

4.3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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