

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
города Невинномысска имени кавалера ордена Мужества Э.В. Скрипника

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура »
для 5-9 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 –ФЗ, (редакция от 02.06.2016, с изменениями и дополнениями);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ 11г. Невинномысска
- учебного плана МБОУ СОШ 11г. Невинномысска
- программы по физической культуре для 5-9 классов В.И.Ляха, А. А. Зданевича Физическая культура. 5-9 классы.-Москва; «Просвещение», 2016г.

Цель: изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.

Основная работа по предмету физическая культура с данной категорией детей имеет индивидуальный подход, что означает учет особенностей, присущих одному человеку. Основная задача состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры.

Ценностные ориентиры

Программа определяет направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 510 часов, из них с V по XI класс по 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Тематическое планирование

Разделы	5	6	7	8	9
<i>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</i>					
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> --организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
<i>Раздел3. Физическое совершенствование</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Гимнастика с основами акробатики	30	22	22	22	22
Легкая атлетика	22	22	22	22	22
Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12

Спортивные игры	25	28	28	28	28
- волейбол	10	13	13	13	13
- баскетбол	10	10	10	10	10
- футбол	5	5	5	5	5
Подвижные игры	11	8	8	8	8
Итого:	102	102	102	102	102
Итого :	510				

В программе раздел «Лыжная подготовка» исключается и заменяется кроссовой подготовкой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

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

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

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

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7—8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

8-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

5 класс	
<i>Ученик научится:</i>	<i>Ученик получит возможность научиться:</i>
-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);	-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

<p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p>	<p>физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p>
<p>6 класс</p>	
<p>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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>-определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ; -выявлять различия в основных способах передвижения человека; -применять беговые упражнения для развития физических упражнений.</p>
<p>7 класс</p>	
<p>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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,</p>	<p>-демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); -уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); -описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.</p>

<p>раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>-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;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p>	
<p>8 класс</p>	
<p>-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно</p>	<p>-демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);</p> <p>-уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);</p> <p>-описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.</p>

<p>чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в □ условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
<p>9 класс</p>	
<p><i>Выпускник научится</i></p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться</i></p>
<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-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;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать</p>	<p>-вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p>

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

С	За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
	Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающегося
основного общего образования
5 класс**

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i>	Олимпийские игры древности История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Закаливание организма Личная гигиена Рост - весовые показатели	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	Комплекс упражнений для утренней зарядки Физическое самовоспитание Дневник самонаблюдения	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

<i>(в процессе урока)</i>		
<p><i>Раздел3. Физическое совершенствование</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i></p> <p><i>Легкая атлетика (21 час)</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка (18 часов)</i></p> <p><i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов)</p>	<p><i>Строевые упражнения общеразвивающие упражнения с предметами висы и упоры, опорные прыжки, прыжки через скакалку. акробатические упражнения развитие координационных способностей развитие силовых способностей и силовой выносливости развитие скоростно – силовых способностей развитие гибкости</i></p> <p>а) спринтерский бег высокий старт до 15 м.; скоростной бег до 40м.; бег на результат на 60м.; бег с ускорением от 30 до 40м.; челночный бег;</p> <p>б) прыжки в длину с разбега в) метания - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p><i>развитие выносливости – кросс 1000м., 1200м техника кроссового бега</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по час; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать</p>

	<p>варианты техники приема и передачи мяча варианты подачи мяча техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков прямой нападающий удар тактика свободного нападения комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар позиционное нападение с изменением позиций игровые задания с ограниченным числом игроков совершенствование тактики игры Передвижения, остановки, повороты, стойки ловля и передача мяча ведение мяча броски мяча по кольцу комбинации из освоенных элементов техники передвижений комбинации из освоенных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок Вырывание и выбивание мяча индивидуальная техника защиты игровые взаимодействия взаимодействия двух игроков в нападении позиционное нападение командные тактические действия в нападении игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство</p>	<p>правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>
<p>- баскетбол (22 часа)</p>	<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки ловля и передача мяча ведение мяча броски мяча по кольцу комбинации из освоенных элементов техники передвижений комбинации из освоенных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок Вырывание и выбивание мяча индивидуальная техника защиты игровые взаимодействия взаимодействия двух игроков в нападении позиционное нападение командные тактические действия в нападении игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
<p>- футбол</p>	<p><i>Нападения быстрым прорывом Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) Удары по мячу</i></p>	

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Универсальные учебные действия
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Физическая культура в современном обществе Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Физическое развитие человека Психологические особенности возрастного развития Режим дня</p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объем времени для каждой из частей занятий.</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Самоконтроль Физическое самовоспитание Дневник самонаблюдения</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физ.развития в течении учебного года, сравнить их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю чсс, регистрировать ее разными способами. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i></p>	<p><i>Строевые упражнения – 1 час;</i> <i>общеразвивающие упражнения с предметами – 2 часа;</i> <i>висы и упоры – 2 часа;</i> <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку – 3 часа;</i> <i>акробатические упражнения – 4 часа;</i> <i>развитие координационных способностей – 1 час;</i></p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику,</p>

<p><i>Легкая атлетика (21 час)</i> <i>Лыжные гонки (кроссовая подготовка) (18 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов) - баскетбол (15 часа) - футбол - пикладно – ориентированная подготовка. - упражнения общеразвивающей направленности <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Легкая атлетика</i> <i>Лыжные гонки(кроссовая подготовка)</i> <i>Баскетбол</i> <i>Футбол(12 часов)</i></p>	<p><i>развитие силовых способностей и силовой выносливости – 2 часа;</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей – 2 часа;</i> <i>развитие гибкости – 1 час.</i> а) спринтерский бег – 9 часов; высокий старт до 15 м.; скоростной бег до 50м.; бег на результат на 60м.; бег с ускорением от 30 до 50м.; челночный бег; б) прыжки в длину с разбега – 6 часов; в) метания – 6 часов; - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <i>развитие выносливости – кросс 1200м., 1500м - 6 часа</i> <i>техника кроссового бега – 12 часов</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений -1 час; варианты техники приема и передачи мяча - 5 часа; варианты подачи мяча - 4 часа; техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков – 1 час; прямой нападающий удар -2 часа; тактика свободного нападения – 1 час; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар – 1 час; позиционное нападение с изменением позиций – 1 час; игровые задания с ограниченным числом</p>	<p>демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>
---	--	--

	<p>игроков – 1 час; совершенствование тактики игры – 1 час. Передвижения, остановки, повороты, стойки – 1 час; ловля и передача мяча – 2 часа; ведение мяча – 4 часа; броски мяча по кольцу – 3 часа; перехват мяча – 1 час; взаимодействия двух игроков в нападении – 1 часа; позиционное нападение -1 часа; командные тактические действия в нападении – 1 час; игра по упрощенным правилам баскетбола, судейство – 1 час. Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) – 1 час Удары по мячу – 6 часа. позиционное нападение -1 часа Индивидуальная техника защиты ворот – 1 час Тактика свободного нападения – 1 час Взаимодействие игроков в нападении – 1 час Удары по воротам – 1 час</p>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
--	--	--

7 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Универсальные учебные действия
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни Режим дня и его основное содержание, правила планирования Слагаемые здорового образа жизни</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных</p>

<p>понятия) - физическая культура человека (в процессе урока)</p>	<p>Режим питания Вредные привычки Закаливание организма</p>	<p>занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культуры Комплекс упражнений для физкультминуток Первая медицинская помощь при ранах, ссадина, ушибах Первая медицинская помощь при кровотечении, вывихах, растяжении мышц Первая медицинская помощь при солнечном ударе</p>	<p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>
<p><i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i> <i>Легкая атлетика (21 час)</i> <i>Лыжные гонки (кроссовая подготовка) (18 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов) - баскетбол (12 часа) - футбол - пикладно – ориентированная подготовка. - упражнения общеразвивающей</p>	<p><i>Строевые упражнения – 1 час;</i> <i>общеразвивающие упражнения с предметами – 2 часа;</i> <i>висы и упоры – 2 часа;</i> <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку – 3 часа;</i> <i>акробатические упражнения – 4 часа;</i> <i>развитие координационных способностей – 1 час;</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости – 2 часа;</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей – 2 часа;</i> <i>развитие гибкости – 1 час.</i> а) спринтерский бег – 9 часов; высокий старт до 40 м.; скоростной бег до 60м.; бег на результат на 60м.; бег с ускорением от 40 до 60м.;</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение</p>

<p>направленности <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Легкая атлетика</i> <i>Лыжные гонки(кроссовая подготовка)</i> <i>Баскетбол</i> <i>Футбол(15 часов)</i></p>	<p>челночный бег; б) прыжки в длину с разбега – 6 часов; в) метания – 6 часов; - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. <i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м - 6 часа</i> <i>техника кроссового бега – 12 часов</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений -1 час; варианты техники приема и передачи мяча - 5 часа; варианты подачи мяча - 4 часа; техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков – 1 час; прямой нападающий удар -2 часа; тактика свободного нападения – 1 час; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар – 1 час; позиционное нападение с изменением позиций – 1 час; игровые задания с ограниченным числом игроков – 1 час; совершенствование тактики игры – 1 час. <i>броски мяча по кольцу – 3 часа;</i> <i>комбинации из основных элементов техники передвижений – 1 час.</i> <i>Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок – 1 час</i> <i>Игровые взаимодействия – 1 час</i> <i>перехват мяча –1 час;</i> <i>взаимодействия двух игроков в нападении – 1</i></p>	<p>прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
--	--	--

	<p>часа; позиционное нападение и личная защита -3 часа; командные тактические действия в нападении – 1 час; Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) – 2час Удары по мячу – 11 часа. Удары по воротам – 2 час</p>	
--	---	--

8 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Универсальные учебные действия
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивной функции организма. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Значение нервной системы в управлении движений и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>

	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Олимпиады современности: странички истории	
<i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i>	Приемы определения самочувствия. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Выявлять особенности в приросте показателей физ.развития в течении учебного года, сравнить их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю чсс, регистрировать ее разными способами.
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i> <i>Легкая атлетика (21 час)</i> <i>Лыжные гонки (кроссовая подготовка) (18 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов) - баскетбол (9 часа) - футбол - пикладно – ориентированная подготовка. - упражнения общеразвивающей направленности <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Легкая атлетика</i>	<i>Строевые упражнения – 1 час;</i> <i>общеразвивающие упражнения с предметами – 2 часа;</i> <i>висы и упоры – 2 часа;</i> <i>опорные прыжки, прыжки через скакалку – 3 часа;</i> <i>акробатические упражнения – 4 часа;</i> <i>развитие координационных способностей – 1 час;</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости – 2 часа;</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей – 2 часа;</i> <i>развитие гибкости – 1 час.</i> а) спринтерский бег – 9 часов; низкий старт до 30 м.; старт, стартовый разгон; бег по дистанции, финиш.; бег на результат 100м; бег с ускорением от 70 до 80м.; челночный бег; б) прыжки в длину с разбега – 6 часов; в) метания – 6 часов;	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по чсс; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять

<p><i>Лыжные гонки(кроссовая подготовка)</i> <i>Баскетбол (18 часов)</i> <i>Футбол</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. - метание мяча на заданное расстояние. <i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м - 6 часа</i> <i>техника кроссового бега – 12 часов</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений -1 час; варианты техники приема и передачи мяча - 5 часа; варианты подачи мяча - 4 часа; техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков – 1 час; прямой нападающий удар -2 часа; тактика свободного нападения – 1 час; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар – 1 час; позиционное нападение с изменением позиций – 1 час; игровые задания с ограниченным числом игроков – 1 час; совершенствование тактики игры – 1 час. <i>броски мяча по кольцу – 5 часа;</i> <i>Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок – 2 час</i> <i>- ловля и передача мяча – 1 час;</i> <i>Индивидуальная техника защиты - 1 час;</i> <i>Ведение мяча – 3 часа;</i> <i>Игровые взаимодействия – 1 час;</i> <i>перехват мяча –1 час;</i> <i>взаимодействия двух игроков в нападении – 2 часа;</i> 	<p>метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
--	---	--

	<p><i>позиционное нападение и личная защита -3 часа;</i></p> <p><i>командные тактические действия в нападении – 2 час;</i></p> <p><i>Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) – 2час</i></p> <p><i>Игра по упрощённым правилам баскетбола, судейство – 4 часа.</i></p>	
--	---	--

9 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Универсальные учебные действия
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i></p> <p>- история физической культуры</p> <p>- физическая культура (основные понятия)</p> <p>- физическая культура человека (в процессе урока)</p>	<p>Олимпиады современности: странички истории</p> <p>Предупреждении травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>Совершенствование физических способностей</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Профессионально – прикладная физическая подготовка</p> <p>История возникновения и развития физической культуры</p> <p>Физическая культура и олимпийское движение в России</p>	<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной)деятельности.</i></p> <p>- организация и проведение самостоятельных занятий</p>	<p>Приемы определения самочувствия.</p> <p>Самоконтроль за уровнем физической подготовленности</p> <p>Выбор инвентаря и одежды для</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физ.развития в течении учебного года, сравнить их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю чсс,</p>

<p>физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе урока)</p>	<p>самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Планирование занятий физической культурой</p>	<p>регистрировать ее разными способами. Подбирать одежду и обувь в соответствии с погодой. Составлять планы самостоятельных занятий, отбирать физ.упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p>
<p><i>Раздел3. Физическое совершенствование</i> - физкультурно – оздоровительная деятельность - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (18 часов)</i> <i>Легкая атлетика (21 час)</i> <i>Лыжные гонки (кроссовая подготовка) (18 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (18 часов) - баскетбол (9 часа) - футбол - пикладно – ориентированная подготовка. - упражнения общеразвивающей направленности <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <i>Легкая атлетика</i> <i>Лыжные гонки(кроссовая подготовка)</i> <i>Баскетбол (18 часов)</i></p>	<p><i>Строевые упражнения – 1 час;</i> <i>общеразвивающие упражнения – 1 часа;</i> <i>висы и упоры – 2 часа;</i> <i>опорные прыжки – 3 часа;</i> <i>акробатические упражнения – 4 часа;</i> <i>развитие координационных способностей – 2 час;</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости – 1 часа;</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей – 1 часа;</i> <i>развитие силовых способностей – 1 часа;</i> <i>развитие гибкости – 2 час.</i> а) спринтерский бег – 9 часов; низкий старт до 30 м.; старт, стартовый разгон; бег по дистанции, финиш.; бег на результат 100м; бег с ускорением от 70 до 80м.; челночный бег; б) прыжки в длину с разбега – 6 часов; в) метания – 6 часов; - метание мяча на дальность с места и полного разбега; - метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику, составлять комбинации, осваивать технику, соблюдать ТБ. Описывать технику, соблюдать ТБ, анализировать технику, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений, применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по чсс; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности; включать беговые упражнения в различные формы занятий фк. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Описывать технику, демонстрировать вариативное выполнение метательные упражнения, применять метательные упражнения для развития физических качеств. Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом и футболом со</p>

<p><i>Футбол</i></p>	<p>- метание мяча на заданное расстояние. <i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м - 6 часа</i> <i>техника кроссового бега – 12 часов</i> комбинации из освоенных элементов техники передвижений -1 час; варианты техники приема и передачи мяча - 5 часа; варианты подачи мяча - 4 часа; техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков – 1 час; прямой нападающий удар -2 часа; тактика свободного нападения – 1 час; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар – 1 час; позиционное нападение с изменением позиций – 1 час; игровые задания с ограниченным числом игроков – 1 час; совершенствование тактики игры – 1 час. <i>броски мяча по кольцу – 5 часа;</i> <i>Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок – 2 час</i> <i>- ловля и передача мяча – 1 час;</i> <i>Индивидуальная техника защиты - 1 час;</i> <i>Ведение мяча – 3 часа;</i> <i>Игровые взаимодействия – 1 час;</i> <i>перехват мяча –1 час;</i> <i>взаимодействия двух игроков в нападении – 2 часа;</i> <i>позиционное нападение и личная защита -3 часа;</i> <i>командные тактические действия в нападении – 2 час;</i></p>	<p>сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, описывать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>
----------------------	---	--

	<p><i>Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) – 2час</i></p> <p><i>Игра по упрощённым правилам баскетбола, судейство – 4 часа.</i></p>	
--	--	--

