

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоборская средняя общеобразовательная школа имени С.М.
Черепанова»

Рассмотрена
на методическом
объединении
Руководитель МО
_____/_____
Протокол № ____ от
«__» _____ 20__ г.

Согласована:
Заместитель директора
по УР
И.И. Кошкин
«__» *октябрь* 20__ г.

Утверждена:
Приказ от «__»
октябрь 20__ г. № *35*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

« Физическая культура»

5-9 классы

основное общее образование (ФГОС)

срок реализации **5 лет**

Составитель – **Купцов Я.Ф.** , учитель физической культуры

Новый Бор

2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне основного общего образования для обучения учащихся 5 – 9 классов МБОУ «Новоборская СОШ» составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644);
- 2) **Примерной основной образовательной программы основного общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Порядок разработки и структура РПУП выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС) МБОУ Новоборская СОШ.

Реализация РПУП в МБОУ «Новоборская СОШ» осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (5 - 9 классы. Издательство "Просвещение").

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования является физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Отличительной особенностью программы является то, что раздел «Плавание» из-за отсутствия технической возможности включает только теоретическую часть, практических уроков по плаванию не предусмотрено. В календарно – тематическом планировании в разделе «Лыжная подготовка» могут вноситься изменения в связи с погодными условиями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Представленный в целостной образовательной деятельности предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Предмет «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Данный раздел включает в себя три тематических блока: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность» и «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» вынесена на отдельное изучение только в 9 классе (в объеме 4 учебных часов), однако, реализация данного тематического блока содержания РПУП происходит на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание тематического блока «Спортивно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5 – 9 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования составляет 5 лет. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах составляет 522 часа.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
5 класс	3 часа	35 недель	105 часов
6 класс	3 часа	35 недель	105 часов
7 класс	3 часа	35 недель	105 часов
8 класс	3 часа	35 недель	105 часа
9 класс	3 часа	34 недель	102 часа
<i>Итого:</i>			<i>522 часов</i>

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной

жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Важнейшими межпредметными понятиями, осваиваемыми в ходе изучения предмета являются: *закономерность, особенность, система, комплекс, культура, контроль, наблюдение* и др.

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

Регулятивные УУД:

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

Познавательные УУД:

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

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

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

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

Коммуникативные УУД:

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

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

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- *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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на

гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Примерные темы проектной деятельности.

5 класс	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья» Рисунки, доклады.	Понимать значение физических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	1 четверть
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных	Уметь составлять комплексы и подбирать нужные упражнения	2 четверть

	особенностей физического развития.		
	«История развития лыжного спорта». Реферат, доклад, рисунок.	Понимать значение данного вида спорта	3 четверть
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период». Планы составленные с помощью учителя на лето.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4 четверть
6 класс	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья» Рисунки, сообщения.	Понимать значение физических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	1 четверть
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Уметь составлять комплексы и подбирать нужные упражнения	2 четверть
	: «Российские спортсмены - лыжники». Реферат, доклад, рисунок.	Понимать значение данного вида спорта	3 четверть
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период». Планы составленные самостоятельно на лето.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4 четверть
7 класс	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учебы и отдыха». Рисунки, рефераты.	Понимать значение физических упражнений Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	1 четверть
	Комплексы	Уметь составлять комплексы и	2 четверть

	упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	подбирать нужные упражнения	
	«Российские спортсмены - лыжники». Реферат, презентация.	Понимать значение данного вида спорта	3 четверть
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период». Планы составленные самостоятельно на лето.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4 четверть
8 класс	« Упражнения на развитие различных физических качеств».	Знать физические качества. Уметь подбирать упражнения.	1 четверть
	«Олимпийские виды гимнастики».	Знать историю физической культуры	2 четверть
	« Советские лыжники в годы ВОВ» рефераты, доклады.	Знать историю физической культуры	3 четверть
	Значение физической культуры для всестороннего развития личности	Понимать значение физических упражнений	4 четверть
9 класс	« Планирование активного отдыха с учетом индивидуального образа жизни».	Уметь составлять план активного отдыха.	1 четверть
	«Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)».	Знать свою группу здоровья. Уметь подбирать упражнения для себя самостоятельно.	2 четверть
	« Зимние виды спорта» презентация.	Знать историю олимпийского движения	3 четверть
	Правила	Знать правила самоконтроля и	4 четверть

	самоконтроля и гигиены	гигиены	
--	---------------------------	---------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 5 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура как область знаний (2 часа)</i>				
1.	История и современное развитие физической культуры	2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	<p>Характеризовать игры Олимпиады древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения игр Олимпиады, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьер де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
<i>Физическая культура человека (2 часа)</i>				
2.	Физическая культура человека	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	<p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)</i>				
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p>

	культуро й		комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	
Физическое совершенствование (92 часа)				
4.	Спортивн о- оздорови тельная деятельн ость	92	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению</i></p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила</p>

			<p><i>видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Знать и различать виды гимнастики. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений. Осваивать технику лазания по канату в два приема. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>
5.	Прикладн о-	4	Прикладная физическая подготовка: преодоление	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни. Уметь ориентироваться по знакам.</p>

	<p>ориентированная физкультурная деятельность</p>		<p>препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общefизическая подготовка.</p>	
--	---------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 6 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура как область знаний (4 часа)</i>				
1.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	4	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<p>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 мероприятий.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p>
<i>Физическая культура человека (2 часа)</i>				
2.	Физическая культура человека	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	<p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p>
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)</i>				

3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>
<i>Физическое совершенствование (90 часов)</i>				
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики:</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>

			<p>организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. ЭКС: коми национальные игры. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Знать и различать виды гимнастики.</p>
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивать технику плавательных упражнений.</p> <p>Применять способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>
5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 7 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура как область знаний (3 часа)</i>				
1.	История и современное развитие физической культуры	1	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Обосновать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)</i>				
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	6	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

			<p>физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>
Физическое совершенствование (91 час)				
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила</p>

			<p>бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику плавательных упражнений.</p> <p>Применять способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	5	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>
----	------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 8 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическая культура человека (3 часа)</i>				
1.	Физическая культура человека	3	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)</i>				
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	4	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

			физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	
3.	Оценка эффективности занятий физической культурой	3	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Выявлять в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.
<i>Физическое совершенствование (96 часов)</i>				
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	93	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых

		<p>(упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Осваивать технику плавательных упражнений. Применять способы плавания для развития физических качеств. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни. Уметь ориентироваться по знакам.</p>
Физическая культура как область знаний (2 часа)				
6.	История и современное развитие физической культуры	2	<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 9 класс.				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<i>Физическое совершенствование (4 часа)</i>				
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	<p>Раскрывать понятие оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать значение оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)</i>				
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	6	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно – оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>

			резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.
Физическое совершенствование (90 часов)				
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	87	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату). Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,</i></p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>

			<i>предусмотренных ВФСК «ГТО».</i>	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику плавательных упражнений.</p> <p>Применять способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
4.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>

			развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	
<i>Физическая культура как область знаний (2 часа)</i>				
5.	История и современное развитие физической культуры	2	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Учебник. Физическая культура. 5–7 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я. Виленского (Издательство «Просвещение»)	33
2.	Учебник. Физическая культура. 8–9 классы. Лях В.И. (Издательство «Просвещение»)	32
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Козел гимнастический	2
2.	Перекладина гимнастическая	1
3.	Перекладины навесные	1
4.	Канат для лазания с механизмом крепления	1
5.	Мост гимнастический подкидной	2
6.	Скамейка гимнастическая	6
7.	Набор гантелей	8
8.	Штанги тренировочные	1
9.	Тренажеры для разных групп мышц	2
10.	Маты гимнастические	18
11.	Экспандер	2
12.	Мячи набивные	3
13.	Малые мячи	8
14.	Скакалки	15
15.	Гимнастические палки	19
16.	Обруч гимнастический	6
17.	Секундомер	1
18.	Планка для прыжков в высоту	1
19.	Стойки для прыжков в высоту	2
20.	Флажки	7
21.	Рулетка измерительная (5м, 10м)	1
22.	Эстафетные палочки	10
23.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
24.	Мячи баскетбольные	16
25.	Стойки волейбольные универсальные	2
26.	Сетка волейбольная	2
27.	Мячи волейбольные	14
28.	Табло перекидное	1
29.	Ворота для мини-футбола	2
30.	Сетка для ворот мини-футбола	2
31.	Насос для накачивания мячей	1
32.	Аптечка медицинская	1
33.	Спортивный зал гимнастический	1
	<i>Пришкольный стадион (площадка)</i>	1
34.	Гимнастический городок	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Учащийся научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- ✓ Различать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. Демонстрировать технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.

Учащийся 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;
- ✓ плавать, в том числе спортивными способами;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

6 класс

Учащийся научится:

- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- ✓ Различать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. Демонстрировать технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

7 класс

Учащийся научится:

- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
- ✓ Различать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. Демонстрировать технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- ✓ *плавать, в том числе спортивными способами;*

8 класс

Учащийся научится:

- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ Различать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. Демонстрировать технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- ✓ *плавать, в том числе спортивными способами;*
- ✓ *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

9 класс

Выпускник научится:

- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- ✓ Различать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. Демонстрировать технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, с	9,00 и больше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в высоту, см	85 и больше	84 - 75	75 и меньше	95 и больше	94 - 85	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7 - 4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10 - 15	9 и меньше	22 и больше	12 - 21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15 - 10	12 и меньше	24 и больше	21 - 12	16 и меньше

6 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8 -10,9	11,0 и больше
Бег 300м, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 - 1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, с	8,15 и больше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 – 8,15	8,10 и больше
Прыжок в высоту, см	90 и больше	89 - 80	80 и меньше	100 и больше	109 - 90	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22 - 16	15 и меньше	38 и больше	35 - 23	21 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,3 и меньше	5,4 - 6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,4 и меньше	8,0 – 8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1 - 8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178 - 140	139 и меньше	184и больше	183- 1145	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	71 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	15 и больше	14 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	23 и больше	22 - 13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 21	20 и меньше

7 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 -10,6	10,7 и больше
Бег 300м, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 - 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, с	7,30 и больше	8,00 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Прыжок в высоту, см	100 и больше	99 - 95	90 и меньше	110 и больше	109 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,2 и меньше	5,3 - 6,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,2 и меньше	8,3 – 8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9 - 8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181 - 145	144 и меньше	195и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23 - 14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше

8 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,4 и меньше	9,5-10,7	10,8 и больше	9,0 и меньше	9,1 -10,2	10,3 и больше
Бег 300м, с	58 и меньше	5,8 – 1,11	1,12 и больше	0,54 и меньше	0,54 - 1,07	1,08 и больше
Бег 2000м,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,30	16,30	17,30
Прыжок в высоту, см	105 и больше	104 - 95	95 и меньше	115 и больше	114 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	28 и больше	27 - 20	19 и меньше	41 и больше	40 - 28	27 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,1 и меньше	5,2 - 5,7	5,8 и больше	4,8 и меньше	4,9 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,1 и меньше	8,2 – 8,6	8,7 и меньше	7,7 и меньше	7,8 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	185 и больше	184 - 150	149 и меньше	200и больше	200-165	164 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	130 и больше	129 - 110	109 и меньше	115 и больше	114 - 105	104 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	20 и больше	19 - 11	10 и меньше	11 и больше	10 - 7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	19 и больше	18 - 13	12 и меньше	25 и больше	24 - 15	14 и меньше
Сила кисти, кг	24 и больше	23 - 19	18 и меньше	34 и больше	33 - 27	26 и меньше

9 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,0 и меньше	9,0-10,4	10,5 и больше	8,7 и меньше	8,6 – 9,8	10,0 и больше
Бег 300м, с	56 и меньше	5,7 – 1,12	1,13 и больше	0,51 и меньше	0,52 - 1,08	1,09 и больше
Бег 2000м,с	11,30	12,30	13,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,00	15,30	16,30
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109 - 100	99 и меньше	120 и больше	119 - 110	109 и меньше
Метание мяча (150 г), м	30 и больше	29 - 22	21 и меньше	43 и больше	42 - 30	29 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,0 и меньше	5,1 - 5,6	5,7 и больше	4,6 и меньше	4,7 – 5,4	5,5 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0 и меньше	8,1 – 8,5	8,6 и меньше	7,6 и меньше	7,7 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	189 - 155	154 и меньше	210и больше	209 - 170	169 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	145 и больше	144 - 120	119 и меньше	130 и больше	129 - 115	114 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	22 и больше	21 - 11	11 и меньше	12 и больше	11 - 8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 17	16 и меньше
Сила кисти, кг	26 и больше	25 - 20	19 и меньше	36 и больше	35 - 28	27 и меньше