

Краснодарский край,  
муниципальное образование Мостовский район, поселок Псебай,  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20  
имени Героя Советского Союза Адама Петровича Турчинского  
поселка Псебай муниципального образования Мостовский район



УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

от 31 августа 2020 года протокол № 1

Председатель М.И.Зими́на М.И.Зими́на

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее(5 – 9 классы)

Количество часов 374 (102 в 9 классе, по 68 часа в 5-8 классах)

Учитель Никулина Т.А.

- Примерной основной образовательной программа основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

-авторской программы «Физическая культура» В.И. ЛЯХА.М.: «Просвещение», 2020г.

## 1. Пояснительная записка

- Примерной основной образовательной программа основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

-авторской программы «Физическая культура» *В.И. ЛЯХА*, М.: «Просвещение», 2020г.

Согласно учебному плану МАОУ СОШ № 20 имени А.П. Турчинского поселка Псебай всего на изучение физической культуры в 5-8 классах выделяется 276 ч, 9 классах 102ч, из них по 68 ч в 5-8 классах, и 9 класс 102 часа ( по 2 часа в 5-8 классах, в 9 классе 3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Раздел **Плавание и лыжные гонки** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (поддачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также гандбол, футбол.

Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса»

Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

<b>Классы</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Количество часов в неделю:	2	2	2	2	3
Итого часов:	68	68	68	68	102
Обязательная часть (количество часов неделю)	2	2	2	2	3
Часть, формируемая участниками образовательных отношений (количество часов неделю)	-	-	-	-	-

## 2.Содержание программы по предмету «Физическая культура»

5 класс (68часа)

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).**

**История физической культуры.**История Олимпийские движения.Выдающие спортсмены Олимпиад.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

**Физическая культура (основные понятия).** Комплексы дыхательных упражнений.

**Физическая культура человека.** Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

**Гимнастика с основами акробатики- 12 часов.** Организующие команды и приёмы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика-14 часов..**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12часов.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры-30 часов.**

**Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Баскетбол, волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6 класс (68 часа)**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).**

**История физической культуры.** История Олимпийские движения.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

**Физическая культура (основные понятия).** Комплексы дыхательных упражнений.

**Физическая культура человека.** Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

**Гимнастика с основами акробатики- 12 часов.** Организующие команды и приёмы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика-14 часов..**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12 часов.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры-30 часов.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Баскетбол, волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**7 класс (68 часа)**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).**

**История физической культуры.** История Олимпийские движения.

Наши соотечественники – олимпийский чемпионы.

Познай себя. Росто-весовые показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

**Физическая культура (основные понятия).** Комплексы дыхательных упражнений.

**Физическая культура человека.** Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

**Гимнастика с основами акробатики- 12 часов.** Организующие команды и приёмы.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### ***Лёгкая атлетика-14 часов.***

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.

### ***Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12 часов.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### ***Спортивные игры-30 часов.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.  
*Волейбол.* Игра по правилам.  
*Футбол.* Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка.

***Баскетбол, волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **8 класс (68 часа)**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).**

**История физической культуры.** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Олимпийское движение в дореволюционной России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

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

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Организация досуга средствами физической культуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Первая помощь.

### ***Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-12 часов.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Спортивные игры-30 часов.**

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Баскетбол, волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

**Гимнастика с основами акробатики- 12 часов.** Организующие команды и приёмы

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости..

Акробатические упражнения и комбинации

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика-14 часов.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

**9 класс (102 часа)**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(в процессе урока).**

**История физической культуры.**История Олимпийские движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980г. и о зимней Олимпиаде в Сочи 2014г.

**Физическая культура (основные понятия).**

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».

**Физическая культура человека.**

Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, память, воображение, мышление).

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

***Гимнастика с основами акробатики-18часов.*** Организующие команды и приёмы..

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Лёгкая атлетика-21часов***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лёгкая атлетика(кроссовая подготовка)-18часов.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Спортивные игры-45часов.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка.

***Баскетбол, волейбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.



**Таблица  
распределения учебного времени прохождения программного  
материала по физической культуре**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов									
		Примерная программа					Рабочая программа				
		<i>Класс</i>									
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
<b>1.0</b>	<b>Базовая часть</b>	50	50	50	50	75	50	50	50	50	75
1.1	Основы знаний о физ. культуре	<b>В процессе урока</b>									
<b>1.2</b>	<b>Спортивные игры:</b>	12	12	12	12	18	12	12	12	12	18
	<i>Гандбол</i>										3
	<i>Волейбол</i>						12	12	12	12	6
	<i>Баскетбол</i>										6
	<i>Футбол</i>										3
<b>1.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	12	12	12	12	18	12	12	12	12	18
<b>1.4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	14	14	14	14	21	14	14	14	14	21
<b>1.5</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	12	12	12	12	18	12	12	12	12	18
<b>1.6</b>	<b>Элементы единоборств</b>	-	-	4	6	-	-	-	-	-	-
<b>2.0</b>	<b>Вариативная часть (по выбору учителя, региональные особенности)</b>	18	18	14	12	27	18	18	18	18	27
<b>2.1</b>	<b>Спортивные игры:</b>	18	18	18	18	13	18	18	18	18	27
	<i>Гандбол</i>						3	3	3	3	3
	<i>Волейбол</i>						2	2	2	2	13
	<i>Футбол</i>						3	3	3	3	3
	<i>Баскетбол</i>						10	10	10	10	8
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>

## 1. Тематическое планирование

5 класс - 68 часа

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 5 часов в процессе урока</b>		
<b>История физической культуры</b>	<b>3</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>1</b>	
<b>Физическая культура человека</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа в процессе урока</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>2</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование – 94 часа</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>30</b>	

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 5 часов в процессе урока</b>		
<b>История физической культуры</b>	<b>3</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>1</b>	
<b>Физическая культура человека</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 в процессе урока часа</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>2</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование -94 часа</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>30</b>	

		жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
--	--	--

7 класс - 68 часов.

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 5 часов.в процессе урока</b>		
<b>История физической культуры</b>	<b>3</b>	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>1</b>	деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.
<b>Физическая культура человека</b>	<b>1</b>	<i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности -3 в процессе урока часа</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>2</b>	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	деятельности. Познавательные: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека. <i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование-94 часа</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>30</b>	

		<p>действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
--	--	--

## 8 класс - 68 часа

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре -5 часов в процессе урока</b>		
<b>История физической культуры</b>	<b>2</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>1</b>	
<b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями:</b>	<b>1</b>	
<b>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепление здоровья</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 часа в процессе урока</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>1</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</b>	<b>1</b>	

<b>Раздел 3. Физическое совершенствование -94 часа</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель</p> <p><i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>45</b>	

### 9 класс - 102 часа

<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре 5 часов в процессе урока.</b>		
<b>История физической культуры</b>	<b>2</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>1</b>	
<b>Физическая культура человека</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности-3 часа в процессе урока</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>2</b>	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.</p> <p><i>Личностные:</i> Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в</p>
<b>Оценка эффективности занятий физической</b>	<b>1</b>	

культурой		различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование-94 часа</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. : осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель. Осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель <i>Личностные:</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости. Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>21</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>37</b>	

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

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

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

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

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

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

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



- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

- 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;

### **Личностные результаты**

- • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

- • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- • готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.
- В области познавательной культуры:
  - • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- • владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- В области нравственной культуры:
  - • способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
  - • способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
  - • владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
  - • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
  - • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
  - • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- В области эстетической культуры:
  - • умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
  - • формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
  - • формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- В области коммуникативной культуры:

- • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- • владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- В области физической культуры:
  - • владение умениями:
    - — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
    - — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
    - — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
    - — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- • демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- • владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- • владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
- В области познавательной культуры:
  - • овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  - • понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
  - • понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- В области нравственной культуры:
  - • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  - • проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  - • ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- В области трудовой культуры:
  - • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- • приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- • закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- В области эстетической культуры:
  - • знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;
  - • понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
  - • восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- В области коммуникативной культуры:
  - • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  - • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  - • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- В области физической культуры:
  - • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
  - • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,



величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм
- во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов

спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
- В области познавательной культуры:
  - • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
  - • знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
  - • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- В области нравственной культуры:
  - • способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
  - • умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  - • способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- В области трудовой культуры:
  - • способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
  - • умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - • умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать

- физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- В области эстетической культуры:
  - • умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
  - • умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
  - • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- В области коммуникативной культуры:
  - • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
  - • умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
  - • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- В области физической культуры:
  - • способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
  - • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- • умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей развивающего

цикла МАОУ СОШ № 20 имени  
А.П.Турчинского поселка Псебай

от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ В.И.Козловских

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ М.А.Головахина

\_\_\_\_\_ 20\_\_ года

