

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

(5-9 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, на основе Программы «Физическая культура: 5 – 9 классы», автор: М.Я. Виленский, В.И.Лях. Программа реализована в учебниках для 5 – 7 и 8 – 9 классов под редакцией М.Я. Виленского (М; Просвещение).

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомления с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы; формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры; формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий; расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных

физических качеств и способностей; формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения; формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи; формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры; воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Общая характеристика учебного предмета

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования (2010г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5 – 7 и 8 – 9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма; расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом); Принципы, на которых основана программа, включают: личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности; культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры; деятельностно-ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности; принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся; принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми

особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом; принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета – 2 ч. в неделю и 1 ч. дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки РФ, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура», изучается с 5-го по 9-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 510 часов или 102 часа в учебном году.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5 – 7 и 8 – 9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

- в области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; В области физической культуры:

• владение умениями:

ов 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»; проплывать 50 м;

ов метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м; о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки

вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью:

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 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры: в области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурной 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 ее 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 спортивнооздоровительной 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 соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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, включенными 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 закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.

5 КЛАСС

Учащиеся научатся:

- Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, по повышению эластичности мышц и связок, подвижности суставов.

- Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.

- Раскрывать значение развития дыхательной гимнастики.

- Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя и в основной стойке.

- Раскрывать значение развития координации движений.

- Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом.

- Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.

- Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.

- Выполнять упражнение для глаз.

- Участвовать в спортивно – оздоровительной деятельности. - Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

- Раскрывать значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

- Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке.

- Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.

- Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. - Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.

- Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.

- Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.

- Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.

- Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять.

- Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.
- Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.
- Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.
- Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.
- Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.

Описывать технику передвижения на низком гимнастической бревне и на наклонной гимнастической скамейке.

- Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне.
- Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.
- Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.
- Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
- Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.
- Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.
- Описывать технику высокого старта.
- Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.
- Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.
- Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
- Описывать технику низкого старта.
- Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.
- Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростносиловых качеств, на повышение темпа движений.
- Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность ее выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.
- Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.
- Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.
- Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.
- Описывать технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. - Отбирать и выполнять упражнения на развития скоростно – силовых свойств мышц рук и туловища.
- Демонстрировать знания по истории становления развития лыжных гонок как вида спорта
- Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
- Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции.

- Описывать технику поворотов на лыжах переступанием, стоя на месте, анализировать правильность использования и выявлять грубые ошибки
- Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.
- Описывать технику подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».
- Демонстрировать технику подъема на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции, выявлять грубые ошибки.
- Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор, описывать технику спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.
- Демонстрировать технику спуска с горы в разных стойках с пологого склона.
- Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Описывать технику торможения «плугом».
- Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона
- Использовать передвижение, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.
- Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
- Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
- Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Описывать технику ведения баскетбольного мяча.
- Демонстрировать технику ведения мяча (подвижные игры, эстафеты).
- Описывать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
- Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать знания по истории, становлению и развитию волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
- Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения прямой нижней подачи.
- Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).- Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками.
- Демонстрировать технику приема передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности.
- Описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.
- Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
- Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.
- Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).

- Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.

- Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).

Учащиеся получают возможность научиться:

- Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.

- Излагать версию их появления, основываясь на мифе Геракла.

- Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.

- Характеризовать понятие «физическое развитие».

- приводить примеры изменения его показателей.

- сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.

- Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами.

- Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).

- Определять основные признаки правильной и неправильной осанки.

- аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.

- Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.

- Проводить самостоятельно занятия по профилактике нарушения осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.

Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.

- Определять основные пункты собственного режима дня.

- Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.

- Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.

- Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.

- Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.

- Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.

- Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.

- Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.

- Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм.

- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения.

- Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. - Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.

- Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.

- Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учетом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.

- Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной обуви и одежды, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями.

- Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физкультурой, активно действующей на оздоровление организма.

- Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. - Различать упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп.
- Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.
- Регулировать физическую нагрузку, разные способы её дозирования.
- Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельной работы.
- Составлять и оформлять конспект занятий оздоровительной физкультуры. - Описывать технику упражнений для утренней зарядки - Выполнять их в соответствующем темпе и ритме.
- Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.
- Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.
- Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.
- Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям.
- Регистрировать показатели ЧСС.
- Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.
- Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
- Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

6 КЛАСС

Учащиеся научатся:

- Выполнять упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп. - Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.
- Раскрывать значение развития дыхательной гимнастики.
- Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя и в основной стойке. - Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию. - Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
- Описывать технику опорного прыжка.
- Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.
- Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.
- Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учетом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения.
- Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности. - Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку.
- Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением).
- Описывать технику выполнения спринтерского бега.
- Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.
- Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

- Раскрывать значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.
- Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке.
- Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.
- Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.
- Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.
- Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.
- Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.
- Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.
- Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. - Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.
- Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.
- Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла. - Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. - Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.
- Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. - Выполнять передвижения разными способами на наклонной гимнастической скамейке.
- Демонстрировать знания по истории становления развития лыжных гонок как вида спорта.
- Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. - Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
- Демонстрировать технику передвижения на лыжах во время прохождения учебной дистанции.
- Описывать технику поворотов на лыжах.
- Демонстрировать технику поворотов на лыжах.

Описывать технику подъема на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка».

Демонстрировать технику подъема на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.

- Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор, описывать технику спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска.
- Демонстрировать технику спуска с горы в разных стойках с пологого склона.
- Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.
- Описывать технику торможения «плугом».
- Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона.
- Использовать передвижение, технические приемы при спусках и подъемах на лыжах во время прогулок в зимнее время года.
- Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ. качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
- Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Описывать технику ведения баскетбольного мяча.
- Демонстрировать технику ведения мяча (подвижные игры, эстафеты).
- Описывать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать знания по истории, становлению и развитию волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.

- Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения прямой нижней подачи.
- Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).
- Описывать технику приема и передачи мяча снизу двумя руками.
- Демонстрировать технику приема передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности.
- Описывать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками.
- Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
- Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.
- Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы.
- Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). - Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.
- Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Характеризовать основные причины возрождения олимпийских игр.
 - Характеризовать Пьера де Кубертена, как французского ученого-просветителя, возродившего олимпийские игры, и создателя олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире.
 - Называть основные цели олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.
 - Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных олимпийских игр. - Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в олимпийских играх, проведение всероссийских олимпиад и т.п.
 - Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехов российских спортсменов.
 - Раскрывать понятие «физическая подготовка».
 - Раскрывать понятие «физическая подготовленность».
 - Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения его функциональных способностей с укреплением здоровья.
- Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.
- Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать ее величину.
 - Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.
 - Характеризовать признаки утомления во время занятия физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления ее признаков.
 - Выделять основные части занятия физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей.
 - Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.
 - Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.
 - Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.
 - Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.

- Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.
- Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.
- Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
- Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.
- Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм.
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения.
- Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.
- Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении.
- Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятия физической подготовкой.
- Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание.
- Составлять планы занятий физической подготовки, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения.
- Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.
- Регулировать физическую нагрузку, разные способы её дозирования.
- Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельной работы.
- Составлять и оформлять конспект занятий оздоровительной физкультурой.
- Описывать технику упражнений для утренней зарядки
- Выполнять их в соответствующем темпе и ритме.
- Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормами (достаточный, опережающий или отстающий).
- Вести дневник наблюдения.
- Следить за динамикой показателей своего физического развития и его физической подготовленности.
- Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

7 КЛАСС

Учащиеся научатся:

- Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учетом индивидуальных показателей физического развития.
 - Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.
- Подбирать и выполнять упражнения с учетом индивидуальной формы осанки.
- Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.
- Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.
 - Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке.
 - Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.
 - Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.
 - Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.
 - Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.
 - Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.
 - Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.

- Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности.
- Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
- Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.
- Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.
- Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.
- Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.
- Описывать технику передачи эстафетной палочки.- Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.
- Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «пригнувшись».
- Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности.
- Метать малый мяч точно в движущуюся мишень.
- Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу.
- Метать малый мяч точно в летящий большой мяч.
- Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча.
- Демонстрировать технику передвижения одновременно одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.
- Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.
- Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.
- Использовать «вспомогательные» технические приемы на лыжах во время прохождения соревновательной дистанции.
- Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ.качеств и активного участия в соревновательной деятельности
- Использовать технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.
- Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.
- Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.
- Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом.
- Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.
- Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.
- Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.
- Проявлять дисциплинированность на площадке, уважения к соперникам и игрокам своей команды при атакующих защитных действиях.
- Управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
- Использовать технические приемы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.
- Описывать технику верхней прямой передачи.
- Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.
- Выполнять усложненные подачи мяча в условиях игровой деятельности.

- Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. - Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы.
 - Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
 - Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы.
 - Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
 - Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.
 - Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
 - Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.
 - Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.
 - Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу.
 - Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.
 - Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве.
 - Раскрывать понятие «двигательные действия».
 - Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям.
 - Приводить примеры подводящих упражнений.
 - Выявлять общность и различия двигательного навыка, приводить примеры.
 - Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности.
 - Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
 - Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
 - Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения.
 - Раскрывать роль значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминаний двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявить причину появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
 - Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

8 КЛАСС

Учащиеся научатся:

- Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. - Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, по повышению эластичности мышц и связок, подвижности суставов.
- Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.

Раскрывать значение развития дыхательной гимнастики.

Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя и в основной стойке.

- Раскрывать значение развития координации движений.
- Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом.
- Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом

режиме.

- Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.
- Выполнять упражнение для глаз.
- Участвовать в спортивно – оздоровительной деятельности.
- Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики
- Раскрывать значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и

развития физических качеств.

- Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке.
- Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.
- Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.
- Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.
- Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.
- Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.
- Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.
- Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.
- Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное

сопровождение.

- Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой.

- Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.
- Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
- Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.
- Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.

- Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. -

Выполнять передвижения разными способами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Определять цели и задачи, основное содержание физкультурно-оздоровительного направления.

- Выполнять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня.

- Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки школьном возрасте.

- Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.

- Проводить самостоятельно занятия по профилактике нарушения осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.

- Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника.

- Определять основные пункты собственного режима дня.

- Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.

- Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.

- Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.

- Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.

- Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.
- Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
- Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.
- Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм.
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения.
- Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга.

Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.

- Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.
- Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учетом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.
- Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной обуви и одежды, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями.
- Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физкультурой, активно действующей на оздоровление организма. - Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.
- Различать упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп.
- Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.
- Регулировать физ.нагрузку, разные способы её дозирования.
- Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельной работы.
- Составлять и оформлять конспект занятий оздоровительной физической культурой. - Описывать технику упражнений для утренней зарядки - Выполнять их в соответствующем темпе и ритме.
- Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.
- Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физкультурой.
- Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.
- Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям.
- Регистрировать показатели ЧСС.
- Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.
- Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

9 КЛАСС

Учащиеся научатся:

- Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.

- Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.

- Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.

- Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца. - Описывать технику танцевальных шагов, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

- Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. - Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполняемых на гимнастическом бревне упражнений.

- Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.

- Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.

- Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах учебной деятельности.

- Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.

Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.

- Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в формах.

- Участвовать в спортивно – оздоровительной деятельности.

- Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

- Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение).

- Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.

- Раскрывать значения занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств.

- Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.

- Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.

- Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.

- Планировать тренировочных занятий.

- Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке.

- Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.

- Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно.

- Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.

- Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.

- Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.

- Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полу-шпагат.

- Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности,

- Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.

- Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения.

- Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности.
- Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения.
- Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.
- Описывать технику основных лыжных переходов.
- Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физ. качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
- Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности.
- Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения.
- Применять технические приёмы игры в баскетболе условиях игровой деятельности.
- Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.
- Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.
- Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.
- Совершенствовать технику ранее освоенных приемов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.
- Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди

Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику ведения баскетбольного мяча.

- Демонстрировать технику ведения мяча (подвижные игры, эстафеты).
- Описывать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди.
- Применять технические приемы в условиях игровой деятельностью.
- Описывать технику приемов мяча.
- Использовать приемы мяча в условиях учебной игровой деятельности.
- Описывать технику нападающего удара.
- Использовать нападающий удар в условиях учебной игровой деятельности.
- Описывать технику индивидуального и группового блокирования.
- Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. - Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.
- Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать в занятия спортивные подготовки.
- Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
- Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
- Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности.
- Описывать технику удара по мячу серединой лба,
- Использовать удар по мячу серединой лба в учебной и игровой деятельности.
- Описывать технику остановки мяча разными способами.
- Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.
- Описывать технику отбора мяча подкатом.

- Использовать отбор мяча способом подката в условиях учебной и игровой деятельности.
- Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.
- Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
- Организовать и проводить самостоятельные занятия по физической подготовке.
- Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.
- Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.
- Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать, укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.
- Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки.
- Объяснять значение проведения банных процедур.
- Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.
- Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.
- Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки.

- Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.
- Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.
 - Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
 - Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.
 - Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм.

Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения.

- Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.
- Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности
- Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессиональноприкладной физической подготовки.
- Характеризовать проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовки как форму организации занятий физ.культурой, активно действующей на оздоровление организма.

Самостоятельно составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.

- Различать упражнения по признаку включенности в работу основных мышечных групп.
- Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.
- Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты.
- Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.
- Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.
- Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.

- Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям.
- Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.

Содержание курса Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания в современном обществе. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Организация здорового образа жизни

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Профилактика нарушения осанки. Проведение банных процедур. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Отношения между людьми противоположного пола. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Виды физической подготовки. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации). Опорные прыжки.

Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, преодоление подъемов и спусков, повороты и торможения).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Правила и техника игр. Организация соревнований.

Тематическое планирование

5 класс

Раздел	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре	3
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	90

6 класс

Раздел	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре	3
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	90

7 класс

Раздел	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре	3
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	90

8 класса

Раздел	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре	3
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	90

9 класса

Раздел	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре	3
Раздел 2. Организация здорового образа жизни	3
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой	2
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность	90

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Раздел программного материала	Кол-во часов				
		5 класс	6 класс	7 Класс	8 Класс	9 Класс
1	Знания о физической культуре	3	3	2	3	2
2	Организация здорового образа жизни	3	2	3	3	4
3	Планирование занятий физической культурой	2	3	3		
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	4	3	4
5	Наблюдение и контроль за состоянием организма				3	4
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	90	90	90	88
	Гимнастика с основами акробатики	25	23	23	23	20
	Легкая атлетика	25	23	23	23	20
	Лыжные гонки	20	20	20	20	18
	Спортивные игры	20	24	24	24	24
	Физическая подготовка с прикладной направленности					6
	ИТОГО	102	102	102	102	102