

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Физтех-лицей» имени П.Л. Капицы  
(АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «Физтех-лицей»



им. П.Л. Капицы

М.Г.Машкова

02 сентября 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5 – 9 классы  
основное общее образование  
(ФГОС ООО)**

Предметная линия: В.И.Лях. А.А. Зданевич

Учитель:  
Кораблин С.А.,  
Любшов С.И.

2019-2020

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по предмету «Физическая культура»**

Программа разработана на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура. 5-9 классы» изд. Москва «Просвещение» 2018 г., предметная линия учебников «Физическая культура. 5-7 класс» Учебник для общеобразовательных учреждений М.Я.Виленский М.: «Просвещение», 2018.

Программа разработана на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура. 5-9 классы» изд. Москва «Просвещение» 2018 г., предметная линия учебников «Физическая культура. 8-9 класс» Учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Лях, М.: «Просвещение», 2018

#### **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2018);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2018 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018);
- А также на основании учебного плана АНОО «Физтех- Лицей имени П.Л.Капицы»

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам»

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура» 5,6,7 классы» М. Я. Виленского, 2018г.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура» 8-9 классы» под редакцией В.И. Ляха, 2019г.

#### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития системы образования АНОО «Физтех-лицей» имени П.Л. Капицы. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана Лицея ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни, равномерного развития всех видов интеллекта: логического, физического, эмоционального, духовного.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта, сюжетно- ролевых подвижных игр, а также составляющей вариативной части в виде элементов сценической хореографии;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни в процессе ведения проектной и исследовательской деятельности по предмету;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, методами функциональной диагностики;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивные залы, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом образовательной организации.
- реализацию ФГОС, осуществляющих переход от предметных планируемых результатов к личностным планируемым результатам через активное формирование универсальных учебных действий в процессе физического воспитания;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов путем проведения интегрированных уроков физической культуры различной направленности;
- активного применения ИКТ в процессе формирования двигательных навыков и качеств, воспитания личной «Я- концепции», духовно- нравственного выбора учащихся;
- усиление оздоровительного эффекта, понимание прикладного значения аспектов физической культуры, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как: «Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий». Эти темы включают сведения об истории развития изучаемых видов спорта, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в рабочей программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки,



баскетбола, волейбола, мини- футбола), а также вариативная часть представлена элементами сценической хореографии, сюжетно- ролевыми подвижными играми. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта и вариативной части раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных и культурных досуговых мероприятий.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим, предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры (сценической хореографии), физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, сценические танцевальные постановки, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы, электронные образовательные ресурсы, специальное оборудование для функциональной диагностики.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в

образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока включена обязательная разминка (до 5—7 мин), которая по своему характеру соотносится с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета в 5 классе.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

### **Знания о физической культуре**

Учащийся 5 класса 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Ученик 5 класса получит возможность научиться:
- 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Учащийся 5 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 5 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного самомассажа.

### **Физическое совершенствование**

Учащийся 5 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений (см. приложение 1) по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона различными способами; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной деятельности;

Учащийся 5 класса получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по определению уровня физической подготовленности.

### **Личностные результаты освоения предмета «физическая культура».**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах передвижения;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;



- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, плавание, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования, отчетного концерта как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, танцевального искусства и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к людям, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической и танцевальной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание тем учебного курса**

#### **«Знания о физической культуре»**

**История физической культуры.** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.

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

**«Физическое совершенствование»**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

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

**Знания о физической культуре.** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой деятельности с помощью двигательных действий.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1000м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах и тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад,



стойка на лопатках, мост из положения лежа. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату в три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.

**Лыжная подготовка.** Повороты на месте и в движении. Разборка и сборка лыж. Попеременные и одновременные ходы. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1 км и 2 км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, лыжным эстафетам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча снизу и сверху. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

**Мини-футбол.** Ведение и остановка мяча, техника передач, удары по воротам.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Легкая атлетика.	20
4	Лыжная подготовка.	12
5	Спортивные игры (баскетбол)	8
6	Спортивные игры (волейбол)	6
7	Мини- футбол	6
8	Бадминтон	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 5 классе (2 часа в неделю)

Разделы программы	<b>1 триместр- 20 часов</b>	
	Количество Часов	Уроки 1-20
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	10 часов	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 уроки
Мини- футбол	6 часов	11-16 уроки
Баскетбол	4 часа	17-20 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>2 триместр- 24 часа</b>	
	Количество Часов	Уроки 21-44
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Гимнастика с основами акробатики	12 часов	21-32 уроки
Лыжная подготовка	12 часов	33-44 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>3 триместр- 24 часа</b>	
	Количество Часов	Уроки 45-68
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Баскетбол	4 часа	45-48 уроки
Бадминтон	4 часа	49-52 уроки
Волейбол	6 часов	53-58 уроки
Легкая атлетика.	10 часов	59 -68 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета в 6 классе.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

#### **Знания о физической культуре**

Учащийся 6 класса 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 6 класса получит возможность научиться:

- 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.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Учащийся 6 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 6 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного самомассажа.

## **Физическое совершенствование**

Учащийся 6 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений (см. приложение 1) по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини- футбол, бадминтон в условиях учебной деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять различные способы ведения, остановки, передач и ударов по неподвижному и катящемуся мячу в мини- футболе;

Учащийся 6 класса получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять помощь в судействе по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по определению уровня физической подготовленности.

#### **Личностные результаты освоения предмета «физическая культура».**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах передвижения;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:



- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, плавание, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, танцевального искусства и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к людям, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической и танцевальной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание тем учебного курса

#### «Знания о физической культуре»

**История физической культуры.** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью.

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

**«Физическое совершенствование»**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

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

**Знания о физической культуре.** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой деятельности с помощью двигательных действий.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м и 60м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в парах и тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стойка на голове и руках, полушпагат. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату в три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.

**Лыжная подготовка.** Повороты на месте и в движении. Разборка и сборка лыж. Попеременные и одновременные ходы. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3км. Правила и организация проведения соревнований



по лыжным гонкам, лыжным эстафетам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча снизу и сверху. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

**Мини-футбол.** Ведение и остановка мяча, техника передач, удары по воротам.

### 3. Учебно- тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Легкая атлетика.	20
4	Лыжная подготовка.	12
5	Спортивные игры (баскетбол)	8
6	Спортивные игры (волейбол)	6
7	Мини- футбол	6
8	Бадминтон	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

#### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 6 классе (2 часа в неделю)

Разделы программы	<b>1 триместр- 20 часов</b>	
	Количество часов	Уроки 1-20
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	10 часов	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 уроки
Мини- футбол	6 часов	11-16 уроки
Баскетбол	4 часа	17-20 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>2 триместр- 24 часа</b>	
	Количество часов	Уроки 21-44
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Гимнастика с основами акробатики	12 часов	21-32 уроки
Лыжная подготовка	12 часов	33-44 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>3 триместр- 24 часа</b>	
	Количество часов	Уроки 45-68
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Баскетбол	4 часа	45-48 уроки
Бадминтон	4 часа	49-52 уроки
Волейбол	6 часов	53-58 уроки
Легкая атлетика.	10 часов	59 -68 уроки

Развитие физических способностей	в процессе уроков
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета в 7 классе.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

#### **Знания о физической культуре**

Учащийся 7 класса 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 7 класса 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.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Учащийся 7 класса научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Учащийся 7 класса научится:

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять различные способы ведения, остановки, передач и ударов по неподвижному и катящемуся мячу в мини- футболе;

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

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

### **Личностные результаты освоения предмета «физическая культура».**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах передвижения;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.



В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, плавание, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- мотивация и способность к волевой саморегуляции на фоне нарастающего утомления.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к людям, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание тем учебного курса «Знания о физической культуре»

**История физической культуры.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### «Физическое совершенствование»

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Знания о физической культуре.** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м и 60м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение



подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении Вырывание и выбивание мяча Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стойка на голове и руках. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.

**Лыжная подготовка.** Повороты на месте и в движении. Попеременные и одновременные ходы. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, лыжным эстафетам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча сверху и снизу. Правила игры. Двусторонняя игра в волейбол.

**Мини-футбол.** Ведение мяча, техника передач, удары по воротам. Тактика игры вратаря, тактика игры в нападении и защите.

**Бадминтон.** Основные способы передвижений и виды ударов по волану. Техника подачи, Тактика игры у сетки.

### 3. Учебно- тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Легкая атлетика.	20
4	Лыжная подготовка.	12
5	Спортивные игры (баскетбол)	8
6	Спортивные игры (волейбол)	6
7	Мини- футбол	6
8	Бадминтон	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 7 классе (2 часа в неделю)

Разделы программы	1 триместр- 20 часов	
	Количество Часов	Уроки 1-20
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	10 часов	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 уроки
Мини- футбол	6 часов	11-16 уроки
Баскетбол	4 часа	17-20 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>2 триместр- 24 часа</b>	
	Количество Часов	Уроки 21-44
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Гимнастика с основами акробатики	10 часов	21-32 уроки
Лыжная подготовка	14 часов	33-44 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>3 триместр- 24 часа</b>	
	Количество Часов	Уроки 45-68
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Баскетбол	4 часа	45-48 уроки
Бадминтон	4 часа	49-52 уроки
Волейбол	6 часов	53-58 уроки
Легкая атлетика.	10 часов	59 -68 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета в 8 классе.**

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах передвижения;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающегося будут сформированы:

- отношение к лицу, к изучению физической культуры;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- понимания значения физической культуры в жизни человека;

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 8-м классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- Готовность ученика целенаправленно **использовать** знания в учении и в повседневной жизни для самосовершенствования, соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учиться самостоятельно **организовывать** своё рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- адекватно воспринимать предложения учителя;
- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать разнообразные учебно-познавательные задачи и инструкции учителя;
- в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;
- выполнять учебные действия в теории и практике;

– осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;

#### ***Познавательные УУД:***

- Способность **характеризовать** собственные знания по предмету, формулировать вопросы, устанавливать, наиболее эффективный способ решения задачи в зависимости от конкретных условий.

- Ориентироваться в своей системе знаний: **отличать** новое от уже известного с помощью учителя.

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике и общедоступных инструментах ИКТ.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, электронные образовательные ресурсы (ЭОР), свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Познавательный интерес к самостоятельному созданию алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

#### ***Обучающийся научится:***

- ориентироваться в информационном материале учебника, осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником;

- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;

- отбирать необходимую информацию из различных источников;

- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- наблюдать и делать самостоятельные выводы о доступных наглядно воспринимаемых действиях;

- выделять несколько существенных признаков объектов;

- давать характеристики изучаемым действиям на основе его анализа;

- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- **Донести** свою позицию до других: **оформлять** свою мысль в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

- **Слушать** и **понимать** речь других, **высказывать** свою точку зрения на события, поступки.

- **Читать** и **пересказывать** текст. Владеть спортивной терминологией по заданному разделу рабочей программы. Находить в тексте, конкретном двигательном действии сведения, факты, заданные в явном виде.

- Совместно **договариваться** о правилах общения и поведения в лице и следовать им.

#### ***Обучающийся научится:***

- принимать участие в работе парами и группами, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- понимать необходимость использования правил вежливости;

- использовать простые речевые средства;

- контролировать свои действия в классе;

- понимать задаваемые вопросы

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- использовать простые речевые и невербальные средства (жесты спортивного судьи) для передачи своего решения и мнения;

- анализировать действия других участников учебной и соревновательной деятельности;

- эффективно и адекватно выражать свою точку зрения;

- строить понятные для партнера высказывания в формате я-сообщений;

#### **Предметные результаты**



- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, а также при проведении досуга;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

#### Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### **По разделу «Знания о физической культуре»:**

##### Обучающийся научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, способность вести наблюдения за осанкой;
- составлять комплексы упражнений для утренней гимнастики, определять их последовательность;
- излагать взгляды и отношение к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гимнастики;

- планировать свой режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- анализировать технику физических упражнений;
- контролировать функциональное состояние организма, физическое развитие и физическую подготовленность;

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

##### Обучающийся научится:

- систематизировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- самостоятельно организовывать места для занятий, обеспечивать их безопасность, безопасность инвентаря, спортивной одежды;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- уметь содержать в порядке инвентарь и одежду;
- владеть широким арсеналом двигательных действий, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

#### **Физическое совершенствование:**

##### Обучающийся научится:

- применять оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня;
- развивать основные физические качества;
- технике легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- правильно вести себя на уроке по разделу спортивные игры и развивать двигательные качества по средствам ОРУ;
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

##### Обучающийся получит возможность научиться:

- творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, применять комплексы физических упражнений различной направленности;
- проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину, метании;
- проявлять командное взаимодействие, четко выполнять строевые приемы;
- накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе игровой и соревновательной деятельности, выполнять передачи мяча, владеть техникой выполнения заданий с мячом;
- осваивать правила игры, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности;
- активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

#### **Содержание тем учебного курса**

##### **«Знания о физической культуре»**

**История физической культуры.** Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **2.3. «Физическое совершенствование»**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корректирующей физической культуры.

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

**Знания о физической культуре (В процессе уроков).** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт. Бег 30м и 60м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 2000м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача

мяча на месте и в движении Вырывание и выбивание мяча Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стойка на голове и руках. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.

**Лыжная подготовка.** Повороты на месте и в движении. Попеременные и одновременные ходы. Коньковый ход. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км и 5 км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, лыжным эстафетам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, помощь в судействе Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий на материале волейбола. Стойки и передвижения игрока. Техника передач мяч в парах через сетку. Прием мяча снизу. Техника подачи мяча сверху и снизу. Правила игры. Двусторонняя игра в волейбол.

**Мини-футбол.** Ведение мяча, техника передач, удары по воротам. Тактика игры вратаря, тактика игры в нападении и защите.

**Бадминтон.** Основные способы передвижений и виды ударов по волану. Техника подачи. Тактика игры у сетки. Двусторонняя игра через сетку.

### 3. Учебно- тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Легкая атлетика.	20
4	Лыжная подготовка.	12
5	Спортивные игры (баскетбол)	8
6	Спортивные игры (волейбол)	6
7	Мини-футбол	6
8	Бадминтон	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 8 классе (2 часа в неделю)

Разделы программы	1 триместр- 20 часов	
	Количество часов	Уроки 1-20
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	10 часов	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 уроки
Мини- футбол	6 часов	11-16 уроки
Баскетбол	4 часа	17-20 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	



Разделы программы	<b>2 триместр- 24 часа</b>	
	Количество часов	Уроки 21-44
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Гимнастика с основами акробатики	12 часов	21-32 уроки
Лыжная подготовка	12 часов	33-44 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>3 триместр- 24 часа</b>	
	Количество часов	Уроки 45-68
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Баскетбол	4 часа	45-48 уроки
Бадминтон	4 часа	49-52 уроки
Волейбол	6 часов	53-58 уроки
Легкая атлетика.	10 часов	59 -68 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета в 9 классе.**

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах передвижения;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающегося будут сформированы:

- отношение к лицу, к изучению физической культуры;
- интерес к учебному материалу;
- представление о причинах успеха в учебе;
- общее представление о моральных нормах поведения;
- уважение к мыслям и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника, положительного отношения к школе;
- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- ориентации на оценку результатов собственной учебной деятельности;
- дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 9 классе являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- Готовность ученика целенаправленно **использовать** знания в учении и в повседневной жизни для самосовершенствования, соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учиться самостоятельно **организовывать** своё рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий
- Учиться самостоятельно **формулировать** задание, **планировать** алгоритм его выполнения, **корректировать** работу по ходу его выполнения, самостоятельно **оценивать**.
- Учиться **отличать** верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале;
- адекватно воспринимать предложения учителя;
- проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности;
- осуществлять первоначальный контроль своего участия в доступных видах познавательной деятельности;
- оценивать совместно с учителем результат своих действий, вносить соответствующие коррективы под руководством учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать разнообразные учебно-познавательные задачи и инструкции учителя;
- в сотрудничестве с учителем находить варианты решения учебной задачи;
- выполнять учебные действия в теории и практике;
- осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку своей работы учителями, товарищами.

**Познавательные УУД:**

- Способность **характеризовать** собственные знания по предмету, формулировать вопросы, устанавливать, наиболее эффективный способ решения задачи в зависимости от конкретных условий.
- Ориентироваться в своей системе знаний: **отличать** новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике и общедоступных инструментах ИКТ.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, электронные образовательные ресурсы (ЭОР), свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Познавательный интерес к самостоятельному созданию алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- Осуществлять **поиск необходимой информации** для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в информационном материале учебника, осуществлять поиск необходимой информации при работе с учебником;
- определять круг своего незнания, планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;

- отбирать необходимую информацию из различных источников;
- анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

Обучающийся получит возможность научиться:

- наблюдать и делать самостоятельные выводы о доступных наглядно воспринимаемых действиях;
- выделять несколько существенных признаков объектов;
- давать характеристики изучаемым действиям на основе его анализа;
- понимать содержание эмпирических обобщений;
- с помощью учителя выполнять эмпирические обобщения на основе сравнения изучаемых двигательных действий и формулировать выводы;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.

**Коммуникативные УУД:**

- *Донести* свою позицию до других: **оформлять** свою мысль в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- *Слушать* и *понимать* речь других, **высказывать** свою точку зрения на события, поступки.
- *Читать* и *пересказывать* текст. Владеть спортивной терминологией по заданному разделу рабочей программы. Находить в тексте, конкретном двигательном действии сведения, факты, заданные в явном виде.
- Совместно **договариваться** о правилах общения и поведения в лице и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- воспринимать различные точки зрения;
- критично относиться к своему мнению;
- понимать необходимость использования правил вежливости;
- использовать простые речевые средства;
- контролировать свои действия в классе;
- понимать задаваемые вопросы

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать простые речевые и невербальные средства (жесты спортивного судьи) для передачи своего решения и мнения;
- анализировать действия других участников учебной и соревновательной деятельности;
- эффективно и адекватно выразить свою точку зрения;
- строить понятные для партнера высказывания в формате я-сообщений;

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;



- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, а также при проведении досуга;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

#### Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **По разделу «Знания о физической культуре»:**

#### Обучающийся научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, способность вести наблюдения за осанкой;
- составлять комплексы упражнений для утренней гимнастики, определять их последовательность;
- излагать взгляды и отношение к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимать зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гимнастики;
- планировать свой режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- анализировать технику физических упражнений;
- контролировать функциональное состояние организма, физическое развитие и физическую подготовленность;

- использовать ценности физической культуры, накопленных знаний в области физической культуры.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

#### Обучающийся научится:

- систематизировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- самостоятельно организовывать места для занятий, обеспечивать их безопасность, безопасность инвентаря, спортивной одежды;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений;
- уметь содержать в порядке инвентарь и одежду;
- владеть широким арсеналом двигательных действий, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- максимально проявлять физические способности при выполнении упражнений по физической культуре.

### **Физическое совершенствование:**

#### Обучающийся научится:

- применять оздоровительные формы физической культуры в режиме учебного дня;
- развивать основные физические качества;
- технике легкоатлетических упражнений в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- правильно вести себя на уроке по разделу спортивные игры и развивать двигательные качества по средствам ОРУ;
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, применять комплексы физических упражнений различной направленности;
- проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения в беге на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину, метании;
- проявлять командное взаимодействие, четко выполнять строевые приемы;
- накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе игровой и соревновательной деятельности, выполнять передачи мяча, владеть техникой выполнения заданий с мячом;
- осваивать правила игры, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности;

- активно включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

### **Содержание тем учебного курса «Знания о физической культуре»**

**История физической культуры.** История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории. Подмосковные спортсмены на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).** Профессиональная-прикладная физическая подготовка. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

**Физическая культура человека.** Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

#### **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Умение осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Выбор любимого вида спорта, системы закаливания и оснащение домашнего стадиона. Ведение дневника самоконтроля. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники и тактики в процессе спортивных игр и соревнований. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **2.3. «Физическое совершенствование»**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптации и корригирующей физической культуры. Индивидуальная фитнес программа.

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

**Знания о физической культуре (В процессе уроков).** Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного и мирового спорта.

**Легкая атлетика.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Высокий и низкий старт с использованием стартовых колодок. Бег 30м и 60м на результат. Метание мяча в цель и на дальность из различных положений. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 2000м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег.

**Баскетбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и

занятий. Подготовка места занятий. Осуществление функций судьи. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики), бросок двумя руками от головы (девочки). Штрафной бросок. Действия трех нападающих против двух защитников. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гимнастическим обручем и набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырок вперед, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стойка на голове и руках, стойка на руках у опоры. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости.

**Лыжная подготовка.** Повороты на месте и в движении. Попеременные и одновременные ходы. Коньковый ход. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Способы преодоления подъемов и спусков. Торможение упором. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км и 5 км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам, лыжным эстафетам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Волейбол.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий, осуществление судейства. Передача в прыжке через сетку. Прием мяча снизу в падении с перекатом. Техника подачи мяча сверху. Передача сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Блокирование. Правила игры. Двусторонняя игра в волейбол.

**Мини-футбол.** Ведение мяча различными способами с сопротивлением защитника, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча, летящего верхом. Тактика игры вратаря, тактика игры в нападении и защите.

**Бадминтон.** Основные способы передвижений и виды ударов по волану. Техника подачи. Парная игра. Тактика игры у сетки. Двусторонняя игра через сетку

## **Содержание тем учебного курса в 9 классе**

### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

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

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.



*Приёмы закаливания.* Водные процедуры (обтирание, душ). Правила купания в открытых водоёмах.

**Гимнастика с основами акробатики.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения на месте и в движении. ОФП. Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мостик из положения лежа и стоя с помощью, стойка на голове. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке и бревне. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами (до 3 кг.).

**Лёгкая атлетика.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт из стартовых колодок. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Прыжки: в длину с места, в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Старт с опорой на одну руку. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяжённость регулируется учителем). Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции (200 и 400м). Низкий старт и стартовый разгон.

**Лыжная подготовка.** Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Коньковые ходы. Торможение «упором». Прохождение учебных дистанций (протяжённость регулируется учителем). Торможение «упором». Спуски и подъёмы. Прохождение учебных дистанций (протяжённость регулируется учителем). Повороты упором. Одновременный двухшажный ход. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2км, 3км, 5 км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой линии игроком команды и соперником. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении Вырывание и выбивание мяча Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Волейбол.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача над собой и перед собой. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол по правилам.

**Мини- футбол.** Ведение мяча, техника передач, удары по воротам. Стандартные положения. Тактика игры вратаря, тактика игры в нападении и защите.

**Бадминтон.** Основные способы передвижений и виды ударов по волану. Техника подачи. Тактика игры у сетки. Тактика взаимодействия в паре.

### УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	12
3	Легкая атлетика.	18
4	Лыжная подготовка.	12
5	Спортивные игры (баскетбол)	8
6	Спортивные игры (волейбол)	6
7	Мини-футбол	6
8	Бадминтон	4
	<b>Итого</b>	<b>66</b>

#### Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 9 классе (2 часа в неделю)

Разделы программы	<b>1 триместр- 20 часов</b>	
	Количество часов	Уроки 1-20
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика	10 часов	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 уроки
Мини- футбол	6 часов	11-16 уроки
Баскетбол	4 часа	17-20 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>2 триместр- 24 часа</b>	
	Количество часов	Уроки 21-44
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Гимнастика с основами акробатики	10 часов	21-32 уроки
Лыжная подготовка	14 часов	33-44 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	<b>3 триместр- 22 часа</b>	
	Количество часов	Уроки 45-66
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Баскетбол	4 часа	45-48 уроки
Бадминтон	4 часа	49-52 уроки
Волейбол	6 часов	53-58 уроки
Легкая атлетика.	8 часов	59 -66 уроки
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
На базе комплекса ГТО	в процессе уроков с учётом программного материала	

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.**

### **Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. При положительной динамике развития универсальных учебных действий может оцениваться степень их освоения.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими (танцевальными) упражнениями.

### **Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной, письменной форме, в форме электронного тестирования в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данные методы после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.

Метод проектов осуществляется путем разделения класса на группы и выбор каждой группой информационного или исследовательского проекта. Далее идет работа над проектом и защита проекта на одном из уроков физической культуры с обязательным привлечением ИКТ.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, но без фиксирования количественных нормативов, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.



**Значительные ошибки** – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.


**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Аттестация обучающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам, осуществляется на основании Письма Минобрнауки РФ № 13-51-263/123 от 31.10.2003г.

Оценивать достижения школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы, некорректно. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать основной такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшее занятие физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических занятий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания, участия в исследовательской и проектной деятельности по тематике предмета «Физическая культура». Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании кафедры  
протокол № 1  
от «26» августа 2019  
Зав.кафедрой 

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
*20 августа 2019 г.*  
И.М. Рыжова