

Администрация МОГО « Ухта»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 17»

Рекомендована  
Школьным  
методическим объединением  
учителей физической культуры, ОБЖ  
Протокол №4 от «31» августа 2015г.



Утверждаю  
директор МОУ «СОШ № 17»  
И. И. Потёмкина  
«1» сентября 2015г.

## РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре  
\_\_\_\_\_  
(наименование учебного предмета)  
5-9 классы  
\_\_\_\_\_  
(класс)  
основное общее образование  
\_\_\_\_\_  
(уровень образования)  
5 лет  
\_\_\_\_\_  
(срок реализации программы)

**Составлена на основе примерных программ**

«Физическая культура 5– 9 класс»  
\_\_\_\_\_

Лях В.И. Виленского В.И.  
\_\_\_\_\_

М: «Просвещение» 2014  
\_\_\_\_\_

(наименование программы, автор программы)

Благодатских Г. Н. Соколова А.С.  
\_\_\_\_\_

Кем (Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г.Ухта, пгт. Боровой

2015 г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»** разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897), в редакции приказа от 24.12.2014 на основе результатов освоения Основной образовательной программы основного общего образования (далее - ООП ООО) и основе примерной программы курса «Физическая культура» 5-9 классы.– В. И. Виленского, В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2014. с учетом основных направлений программ, включенных в структуру ООП ООО (Программы развития УУД на уровне ООО, Программы воспитания и социализации учащихся на уровне ООО) и положений Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми ([http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info\\_mat/](http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/)).

**Данная программа адресована** учащимся 5-9 классов

**Целью** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач**:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых

явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки могут планироваться как комплексные и как целевые

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Применяются подводящие и подготовительные упражнения, *расчлененного и целостного* методов обучения, *интенсивных* методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к тому, чтобы выполнять задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи используются методы от *стандартно-повторного* к *вариативному, игровому* и *соревновательному* методам.

Увеличение индивидуальных различий учащихся V-IX классов, учитывается в обучении движениям, и при развитии двигательных способностей. *Дифференцированный* индивидуальный подход используется для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся.

В данном возрасте сообщение знаний на уроках увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). В подростковом возрасте используются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, исследовательская, проектная деятельность, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, туризм и ориентирование проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Во взаимосвязи с общим курсом физической культуры рассматривается также этнокультурная составляющая образования, которая обеспечивается параллельным включением тем в содержание предмета.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса: индивидуальные, индивидуально-групповые, фронтальные, групповые, работа в парах.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, духовных способностей ребенка, но и для его успешной социализации в обществе. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в гимназии лежат идеи развития личностного и системно-деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека, содержат следующие сведения: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Реализация осуществляется за счет часов обязательной части учебного плана в объеме 525 часов. Общий объем учебного времени по годам обучения составляет:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	всего
Количество учебных недель	35	35	35	36	34	175
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	15
Количество часов в год	105	105	105	108	102	525

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001 г.) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и

«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 «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, 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 такие темы, как «Организация и проведение 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 объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных 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 программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от

других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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.).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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 движения и передвижений;
- 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, 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.

**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 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 речью, 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 направления;
- 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** 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.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся 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 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, аргументированно 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 и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

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

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

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

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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



			<p>воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><b>Отбирают</b> основные средства коррекции осанки, применяют в самостоятельных формах занятий</p> <p><b>Характеризуют</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
2	<p>Раздел 2 <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i></p> <p>Тема 1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p><i>Тема 2 Оценка эффективности занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений</i></p> <p>Раздел 3 <i>Физическое совершенствование</i></p> <p><i>Тема 1 Физкультурно-оздоровительная</i></p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p><b>Готовят</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p><b>Выявляют</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют</p> <p><b>Отбирают</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p><b>Проводят</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом.</p> <p><b>Выявляют</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p><b>Характеризуют</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.</p> <p><b>Тестируют</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей</p> <p><b>Оформляют</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>Анализируют</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Самостоятельно <b>осваивают</b> упражнения УГГ, физкульминутки и физкультпауз, составляют из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений</p> <p><b>Выполняют</b> упражнения и</p>

<p>деятельность (в режиме учебного дня и учебной недели)</p> <p>Тема 2 <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели</p> <p>17</p>	<p>комплексы УТГ, физкультминуток и физкультпауз</p> <p><b>Осуществляют</b> контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><b>Знают и различают</b> строевые команды, четко <b>выполняют</b> строевые приемы</p> <p><b>Описывают</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><b>Осваивают</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок <b>умеют их исправлять. Оказывают</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, умеют анализировать их технику выполнения упражнений, <b>выявляют</b> ошибки и активно <b>помогают</b> их исправлению</p> <p><b>Описывают</b> технику опорных прыжков и <b>осваивают</b> ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и <b>демонстрируют</b> вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализируют</b> технику опорных прыжков своих сверстников, <b>выявляют</b> типовые ошибки и активно <b>помогают</b> их исправлению</p> <p><b>Описывают</b> технику упражнений на гимнастическом бревне и <b>составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, <b>умеют</b> анализировать их технику, <b>выявляют</b> ошибки и активно <b>помогают</b> в их исправлении.</p>
--	---	--

	<p>Легкая атлетика</p>	<p>22</p>	<p><b>Описывают</b> технику упражнений на гимнастической перекладине и <b>составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, <b>умеют</b> анализировать их технику, <b>выявляют</b> ошибки и активно <b>помогают</b> в их исправлении</p> <p><b>Описывают</b> технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств, <b>контролируют</b> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения бега по пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Осваивают</b> технику выполнения бега по пересеченной местности. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения</p>
--	------------------------	-----------	--

	Лыжные гонки	19	<p>прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрируют</b> варианты выполнения прыжковых упражнений. <b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Описывают</b> технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Применяют</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности</p> <p><b>Описывают</b> технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделируют</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, <b>применяют</b> передвижения на лыжах для развития физических качеств, <b>контролируют</b> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя</p>
--	--------------	----	---

	<p>Спортивные игры (баскетбол, футбол)</p>	16	<p>типичные ошибки.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,  <b>соблюдают</b> правила безопасности.  <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  <b>Организуют</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности,  <b>используют</b> игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств.  <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол, баскетбол в организации активного отдыха</p>
	<p>Пионербол, волейбол</p>	23	<p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.  <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  <b>Организуют</b> совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха</p>
<p>Тема 3 Упражнения общеразвивающей направленности</p>		<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений,</p>	<p><b>Организуют и проводят</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание  <b>Контролируют</b> физическую нагрузку по ЧСС</p>

		самостоятельных занятий физической культурой	<b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки
	Тема 4 прикладно-ориентированная подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p><b>Организуют</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание.</p> <p><b>Владеют</b> вариативным выполнением прикладных упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевают</b> трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>

## Тематическое планирование

Год обучения – 2

Класс - 6

Всего 105 час

	Наименование разделов, тем	Кол – во часов	Виды учебной деятельности
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	8	
	<p>Тема 1 История физической культуры</p> <p>Тема 2 Физическая культура человека (основные понятия)</p> <p>Тема 3 Физическая культура человека</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий</p>	<p><b>Характеризуют</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символ и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p><b>Объясняют</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><b>Определяют</b> пеший туристический поход как форму активного отдыха, <b>характеризуют</b> основные признаки его организации и проведения</p> <p><b>Руководствуются</b> правилами профилактики нарушения осанки, <b>подбирают и выполняют</b> упражнения для формирования правильной осанки</p> <p><b>Обосновывают</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, <b>определяют</b> степень утомления по внешним признакам.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие техники двигательного действия и <b>используют</b> основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p><b>Раскрывают</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, <b>Раскрывают</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p><b>Определяют</b> назначение физкультурно – оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><b>Используют</b> правила подбора и составления комплексов УГГ, подготовительной части для физкультурно – оздоровительных занятий.</p> <p><b>Определяют</b> дозировку температурных</p>

			режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. <b>Характеризуют</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
2	<p>Раздел 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Тема 1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Тема 2 Оценка эффективности Занятий физической культурой по ходу выполнения упражнений.</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p><b>Готовят</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявляют</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. <b>Отбирают</b> состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. <b>Составляют</b> комплексы УГГ и упражнений разминки для самостоятельных занятий, <b>отбирают</b> физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p><b>Проводят</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом. <b>Выявляют</b> особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <b>Характеризуют</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами. <b>Тестируют</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. <b>Оформляют</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно – оздоровительной деятельности. <b>Анализируют</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
3	<p>Раздел 3 Физическое совершенствование. Тема 1 Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>	<p>В режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p><b>Самостоятельно осваивают</b> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с</p>

	( в режиме учебного дня и учебной недели)		<p>индивидуальными особенностями развития.</p> <p><b>Выполняют упражнения</b> и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
\	<p>Тема 2 Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p> <p>2.1 Гимнастика с основами акробатики.</p>	17	<p><b>Знают и различают</b> строевые команды, четко <b>выполняют</b> строевые приемы</p> <p><b>Описывают</b> технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивают</b> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок <b>уметь их исправлять.</b></p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, <b>умеют анализировать</b> их технику выполнения упражнений, <b>выявляют</b> ошибки и активно <b>помогают</b> их исправлению.</p> <p>Самостоятельно <b>осваивают</b> упражнения ритмической гимнастики, <b>составляют</b> из них комбинации и <b>выполняют</b> их под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Используют</b> упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий Физической культурой.</p> <p><b>Описывают технику</b> опорных прыжков <b>осваивают</b>ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализируют</b> технику опорных прыжков своих сверстников, <b>выявляют</b> типовые ошибки и активно <b>помогают</b> их исправлению</p> <p><b>Описывают технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и <b>составляют</b> гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Осваивают</b> технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывают</b> помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, <b>умеют анализировать</b> их технику, <b>выявляют</b> ошибки и активно <b>помогают</b> в их исправлении.</p> <p><b>Описывают</b> технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют</p>

			<p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Осваивают</b> технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывают помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>
	Легкая атлетика	22	<p><b>Описывают</b> технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрируют</b> варианты выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> беговые упражнения для развития физических качеств, <b>выбирают</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролируют</b> ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Включают</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывают</b> технику выполнения бега по пересеченной местности, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Осваивают</b> технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрируют</b> варианты выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применяют</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Включают</b> прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p><b>Описывают</b> технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее</p>

			<p>самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Применяют</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, <b>контролируют</b> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
	Лыжные гонки	19	<p><b>Описывают</b> технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделируют</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, <b>применяют</b> передвижения на лыжах для развития физических качеств, <b>контролируют</b> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>
	Спортивные игры (баскетбол, футбол)	17	<p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, <b>соблюдают</b> правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов. <b>варьируют</b> ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Определяют степень</b> утомления организма во время игровой деятельности, <b>используют</b> игровые действия футбола, баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры в баскетбол и футбол в организации активного отдыха.</p>

	Пионербол, волейбол	23	<p><b>Описывают</b> технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p><b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и <b>управляют</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в пионербол в организации активного отдыха.</p>
	Тема 3 Упражнения общеразвивающей направленности	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p><b>Организуют и проводят</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполняют нормативы</b> физической подготовки.</p>
	Тема 4 Прикладно – ориентированная подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой	<p><b>Организуют и проводят</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Применяют</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Преодолевают</b> трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Оснащение процесса обучения физической культуре обеспечивается библиотечным фондом, печатными пособиями, а также информационно-коммуникативными средствами, экранно-звуковыми приборами, техническими средствами обучения, учебно-практическим оборудованием.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо /имеется в наличии(+/кол-во)	
		3	4
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Нормативные документы, программно-методическое обеспечение</b>		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	+	+
1.2	Примерные программы по предметам. Физическая культура 5-9 классы. «Просвещение» 2010	+	+
1.3	Рабочая программа по физической культуре	+	+
1.4	Учебник по физической культуре <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая культура: учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений (под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение», 2010.</li> <li>• Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений(под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение» 2010.</li> </ul>	+	+
<b>2</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>		
2.1	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+	+
2.2	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	+	+

3	<p>ЭОРы по физической культуре:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов- <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a></li> <li>2. Электронные пособия по физической культуре для школьников - <a href="https://learningapps.org/">https://learningapps.org/</a></li> <li>3. Онлайн-сервисы для создания дидактических материалов <a href="http://rebus1.com/">http://rebus1.com/</a>, <a href="http://puzzlecup.com/crossword-ru/">http://puzzlecup.com/crossword-ru/</a>, <a href="http://www.purposegames.com/">http://www.purposegames.com/</a>, <a href="http://www.jigsawplanet.com/">http://www.jigsawplanet.com/</a></li> <li>4. Электронные приложения к журналам «Физкультура в школе», «Здоровье детей»</li> <li>5. Детский семейный образовательный телеканал <a href="http://www.radostmoya.ru/">http://www.radostmoya.ru/</a> (На старт!)</li> <li>6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a></li> </ol>	+	+
4	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>		
	<i>Гимнастика</i>		
4.1.	Стенка гимнастическая	+	+
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	+	+
4.3.	Козел гимнастический	+	+
4.4.	Конь гимнастический		
4.5	Перекладина гимнастическая	+	+
4.6	Брусья гимнастические, параллельные	+	+
4.7	Канат для лазания, с механизмом крепления	+	+
4.8	Мост гимнастический подкидной	+	+
4.9	Скамейка гимнастическая жесткая	+	+
4.10	Скамейка гимнастическая мягкая	+	+
4.11	Маты гимнастические	+	+

4.12	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	+	+
4.13	Мяч малый (теннисный)	+	+
4.14	Скакалка гимнастическая	+	+
4.15	Мяч малый (мягкий)	+	+
4.16	Палка гимнастическая	+	+
4.17	Обруч гимнастический	+	+
	<b><i>Легкая атлетика</i></b>		
4.18	Рулетка измерительная	+	+
	<b><i>Спортивные игры</i></b>		
4.19	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+	+
4.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	+	+
4.21	Мячи баскетбольные	+	+
4.22	Сетка для переноса и хранения мячей	+	+
4.23	Стойки волейбольные универсальные	+	+
4.24	Сетка волейбольная	+	+
4.25	Мячи волейбольные	+	+
4.26	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	+	+
4.27	Ворота для мини-футбола	+	+
4.28	Сетка для ворот мини-футбола	+	+
4.29	Мячи футбольные	+	+
4.30	Насос для накачивания мячей	+	+
	<b>Средства до врачебной помощи</b>		
4.31	Аптечка медицинская	+	+
<b>5</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
5.1	Спортивный зал игровой	+	+
5.2	Раздевалки для мальчиков и девочек		
<b>6</b>	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	+	+

6.2	Сектор для прыжков в длину	+	+
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	+	+
6.4	Площадка игровая волейбольная	+	+
6.5	Полоса препятствий	+	+
6.6	Лыжная трасса	+	+