

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Частоозерская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов

Автор составитель: Верещагин Е.Г., учитель физической культуры, высшая
квалификационная категория

Частоозерье 2016

Программа рассмотрена на МО учителей естественно -
математического цикла предметов и
рекомендована для реализации в образовательном процессе.

Утверждена Протокол № 4 от 29.08.16г РЧ

Утверждаю

Директор МКОУ «Частоозерская средняя общеобразовательная школа»

Потрехалова С.А. Потрехалова



Оглавление

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного материала.
3. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»
4. Оценка уровня физической подготовки.
5. Учебно-тематическое планирование.
6. Тематическое планирование.
7. Контроль уровня обученности.
8. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
9. Календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной на основе авторской: Рабочие программы. А.П. Матвеев. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы. ФГОС - Просвещение, 2012. Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Уровень программы: базовый стандарт. Программа рассчитана на 510 часов в год, 102 часа в каждом классе по 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Таким образом, физическая культура, как учебный предмет является неотъемлемой составляющей учебного процесса, всецело его дополняющий. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

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* обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивание знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, лыжная база), региональными климатическими условиями.

- 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 обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

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

Межпредметные связи просматриваются при изучении разделов:

- легкая атлетика - биология, физика, химия, ОБЖ;
- спортивные игры – физика, ОБЖ, биология;
- лыжная подготовка – химия, биология, физика.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые в рамках освоения содержания настоящей программы

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Формы организации образовательного процесса

В основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

— небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

— необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3—4 до 10—12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

— зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 5—7 мин.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

— планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

— планирование освоения физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8–10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающегося, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающегося двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (продолжительностью до 3 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и

физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты — силы — выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок;
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняют учащиеся самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Структура учебной программы

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание учебного процесса

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 занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

5 класс

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность

приземления и сохранение равновесия: подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки

5 класс

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

5 класс

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. 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.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

6 класс

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Демонстрировать физические качества:

Физическое упражнение	Мальчики	Девочки
Бег 60 м с низкого старта, с	9.2	10.2
Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Подтягивания из виса, кол-во раз	8	-
Прыжок в длину с места, см	180	165
Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, кол-во раз	-	24
Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
Бег на 2000 м, мин	10.30	-
Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
Челночный бег 3x10 м, с	8.2	8.8

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190

			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы	Класс				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
1.1	История физической культуры					
1.2	Базовые понятия физической культуры					
1.3	Физическая культура человека					
2	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В процессе уроков				
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой					
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой					
3	Физическое совершенствование	102	102	102	102	102
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	9	7	7	6
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	94	93	95	95	96
3.2.1	Легкая атлетика	50	50	50	51	51
3.2.2	Лыжные гонки	13	13	13	13	13
3.2.3	Спортивные игры	31	30	32	31	32
	Всего	102	102	102	102	102

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
V класс (102 ч.)		
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p>Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. <i>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</i> Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i> <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр</i></p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i> <i>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).</i> Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов.</p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её</p>	<p>Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.</i> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по</i></p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных</p>

нарушений	<i>формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>	занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Физическая культура человека. Режим дня. <i>Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</i>	Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.
Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Утренняя гимнастика. <i>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.</i>	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. <i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.</i>	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Закаливание. <i>Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур</i>	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. <i>Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i> Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. <i>Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i> <i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления.</i> <i>Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i> <i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</i></p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>

<p>Физическая нагрузка и способы её дозирования</p>	<p><i>Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки). Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i></p>	<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма. Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования. Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий. Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой. Описывать технику упражнений для утренней зарядки. Выполнять их в соответствующем темпе и ритме</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка) Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение</p>	<p>Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки). Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам). Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС. Определение величины нагрузки для разных форм</i></p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам). Регистрировать показатели ЧСС. Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>

режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности	<i>занятий физической культурой</i>	
Физическое совершенствование (102 ч.)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч.). <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</i>	Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью
Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки	Развитие гибкости. <i>Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</i> Развитие координации движений. <i>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i>	Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным) мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме
Комплексы дыхательной	Дыхательная гимнастика.	Раскрывать значение дыхательной гимнастики.

гимнастики	<i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</i>	Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	Формирование стройной фигуры. <i>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i>	Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него
Гимнастика для профилактики нарушений зрения	Гимнастика для глаз. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</i>	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз
Спортивно-оздоровительная деятельность	Спортивно-оздоровительная деятельность (94 ч.). <i>Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</i>	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика. <i>Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i>	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Беговые упражнения	<i>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения</i>	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта.

	<p><i>для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.</i></p> <p><i>Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса). Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений</i></p>	<p>Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча</p>	<p><i>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</i></p> <p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх</i></p>	<p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>

	<p><i>шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</i></p>	<p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
Лыжные гонки	<p>Лыжные гонки.</p> <p><i>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход	<p><i>Техника попеременного двухшажного хода.</i></p> <p><i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода</i></p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием	<p><i>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.</i></p> <p><i>Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</i></p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>
Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	<p><i>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»).</i></p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>

	<p><i>Техника подъёма на лыжах «лесенкой».</i> <i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».</i> <i>Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой».</i> <i>Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой».</i></p>	<p>Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.</p>
<p>Спуск в основной, высокой и низкой стойках</p>	<p><i>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.</i> <i>Техника спуска с горы в основной стойке.</i> <i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке.</i> <i>Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке.</i> <i>Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</i></p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
<p>Спуск с преодолением бугров и впадин</p>	<p><i>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.</i> <i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы</i></p>	<p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин</p>
<p>Торможение «плугом»</p>	<p><i>Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»</i></p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в</p>

		зимнее время года
Спортивные игры	Спортивные игры. <i>Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Баскетбол	<i>Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Ловля и передача мяча двумя руками от груди	<i>Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Ведение мяча	<i>Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)</i>	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
Бросок мяча двумя руками от груди	<i>Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места</i>	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол	<i>Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
Прямая нижняя подача	<i>Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного</i>	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять

	<i>освоения техники прямой нижней подачи</i>	грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)
Приём и передача мяча снизу двумя руками	<i>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу</i>	Описывать технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
Передача мяча сверху двумя руками	<i>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками</i>	Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
VI класс (102 ч.)		
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии	Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. <i>Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр</i>	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии - закона олимпийского движения в мире
Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения	<i>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.</i> <i>Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</i>	Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр
Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии	Зарождение олимпийского движения в России. <i>Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.</i>	Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития

	<i>Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</i>	олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх	Первые олимпийские чемпионы. <i>Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</i>	Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов
Физическая культура (основные понятия).	Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.	Раскрывать понятие «физическая подготовка».
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	<i>Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.</i> Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. <i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.</i> Основные правила развития физических качеств. <i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).</i> <i>Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:</i> <i>Признаки утомления организма во время физической подготовки</i>	Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков
Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i>	Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей

<p>Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>	<p>Физическая культура человека. Закаливание. <i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</i> <i>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</i></p>	<p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p>		
<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.</i> <i>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви.</i> <i>Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</i></p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой. <i>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием. План занятия физической подготовкой и его оформление</i></p>	<p>Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения</p>
<p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями</p>	<p>Оценка физической подготовленности. <i>Физическая подготовленность и возрастные</i></p>	<p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе срав-</p>

<p>телями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения</p>	<p><i>требования к ней для учащихся IV класса.</i> <i>Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.</i> <i>Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</i></p>	<p>нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</p>
<p>Физическое совершенствование (102 ч.)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (9 ч.). Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</i> <i>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</i> <i>Упражнения для укрепления глазных мышц.</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки. <i>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.</i> <i>Упражнения для растягивания мышц туловища.</i> <i>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</i></p>	<p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития. Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (93 ч.). Лёгкая атлетика. <i>Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</i></p>	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p>
<p>Спринтерский бег</p>	<p><i>Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега</i></p>	<p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат</p>
<p>Гладкий равномерный бег</p>	<p><i>Техника гладкого равномерного бега</i></p>	<p>Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м</p>
<p>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	<p><i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</i></p>	<p>Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</i></p>	<p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по</p>

		движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах</p>	<p>Лыжные гонки. <i>Техника одновременного одношажного хода.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода</i> <i>Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</i></p>	<p>Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики)</p>
<p>Торможение и повороты на лыжах</p>	<p><i>Техника торможения упором.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.</i> <i>Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.</i> <i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>	<p>Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого</p>

<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. <i>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</i> <i>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i> <i>Техника остановки двумя шагами.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i> <i>Техника остановки прыжком.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i> <i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i></p>	<p>полологого склона</p> <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Волейбол. <i>Положительное влияние занятий во-</i></p>	<p>Использовать игру в волейбол как средство</p>

	<p><i>лейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Техника приёма и передачи мяча.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния.</i></p> <p><i>Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол</i></p>	<p>организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>
--	---	---

VII класс (102 ч.)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

<p>История физической культуры.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</p> <p><i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i></p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России.</p> <p>Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР.</p> <p>Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p>
<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских</p>	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p><i>История становления и развития гимнастики,</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России.</p>

игр	<i>лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i>	Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве
Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. <i>Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</i>	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры
Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. <i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i>	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами культуры	Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры. <i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i>	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега
Оценка эффективности занятий физической	Оценка техники движений. Оценка <i>техники движений, основанная на</i>	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущение-

<p>культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>	<p><i>внутренних ощущениях.</i> <i>Оценка техники движений способом сравнения.</i> <i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i> <i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> <i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i> <i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>	<p>ниям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.</i> <i>Упражнения для определения общего состояния организма</i></p>	<p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения. <i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i> <i>Показатели физической подготовленности учащихся VII классов</i></p>	<p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>

Физическое совершенствование (102 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 ч.). Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p>	<p>Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (95 ч.). Лёгкая атлетика. <i>Техника спринтерского бега.</i> <i>Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 3000 м; девочки - 1500 м).</i> <i>Техника эстафетного бега.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</i></p>	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности</p>
<p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p>
<p>Метание малого мяча</p>	<p><i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте.</i> <i>Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.</i> <i>Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3</i></p>	<p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для</p>

	<i>м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</i>	самостоятельного освоения техники метания малого мяча
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах	Лыжные гонки. <i>Техника передвижения одновременным одношажным ходом.</i> <i>Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.</i> <i>Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</i>	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции. Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции
Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах	<i>Техника торможения упором.</i> <i>Техника поворота упором (повторение материала VI класса).</i> <i>Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой».</i> <i>Техника спуска с пологого склона в основной стойке.</i> <i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i>	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций
Спортивные игры. Баскетбол	Баскетбол. <i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i>	Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ведения мяча с изменением

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i></p> <p><i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i></p> <p><i>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i></p> <p><i>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Волейбол.</p> <p><i>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</i></p> <p><i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</i></p> <p><i>Техника верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в волейболе при</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.</p> <p>Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях</p>

	<p><i>подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры</p>
--	--	--

VIII класс (102 ч.)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе</p>	<p>Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i> <i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия-</i> <i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i> <i>Виды физической подготовки (общefизическая подготовка, техническая подготовка, специальная</i></p>	<p>Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность</p>
---	---	--

	<p><i>физическая подготовка).</i> <i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</i></p>	
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. <i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</i></p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения</p>
<p>Спортивная подготовка</p>	<p>Спортивная подготовка. <i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i></p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура. <i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности</i></p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>

	<i>современного человека</i>	
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению	<p>Коррекция осанки и телосложения. <i>Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.</i></p> <p><i>Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовесовых показателей основных его частей.</i></p> <p><i>Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.</i></p> <p><i>Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</i></p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения.</p> <p>Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.</p> <p>Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.</p> <p>Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения.</p> <p>Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
Восстановительный массаж	<p>Восстановительный массаж. <i>Массаж: и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение.</i></p> <p><i>Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</i></p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.).</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. <i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия</i></p>	<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p>Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p>Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на пре-</p>

<p>физической культурой</p>	<p><i>(тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i></p> <p><i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>	<p>имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.</p> <p>Определять влияние тренировочных занятий на организм</p>
<p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.</p> <p><i>Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.</i></p> <p><i>Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.</i></p> <p><i>Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</i></p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления.</p> <p>Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий.</p> <p>Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле.</p> <p>Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величине дополнительного отягощения.</p> <p>Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p>Физическое совершенствование (102 ч.)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Выбор упражнений и</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 ч.).</p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p>

<p>составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</p>	<p>Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. <i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Комплекс упражнений при избыточной массе тела. <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i> Гимнастика для глаз. <i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p>Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (95 ч.). Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.</i> <i>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</i></p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом</p>

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники прыжка в длину.

Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега.

Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).

Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча

«перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.

Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.

Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.

Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.

Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.

Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.

Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность

	<p>на дальность. <i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p>	
<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</i></p>	<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Баскетбол. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса). Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i></p> <p><i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p>Волейбол. <i>Игра по правилам</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя</i></p>	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой.</p> <p>Проявлять дисциплинированность на площадке,</p>

	<p><i>руками назад.</i> <i>Техника передачи мяча в прыжке.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i> <i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i> <i>Технико-тактические действия в защите.</i> <i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i> <i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
IX класс (102 ч.)		
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
<p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. <i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</i> <i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка.</i> <i>Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра.</i> <i>Приготовление пищи в походных условиях.</i></p>	<p>Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака</p>
<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения</i></p>	<p>Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием</p>

	<p><i>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</i></p> <p>Рациональное питание. <i>Режим питания и его основные характеристики.</i> <i>Правила подбора дневного рациона питания.</i> Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. <i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</i></p>	<p>разнообразных занятий физической культурой</p> <p>Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».</p> <p>Раскрывать понятие «рациональное питание».</p> <p>Характеризовать режим питания.</p> <p>Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек</p>
Проведение банных процедур	<p>Правила проведения банных процедур. <i>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</i> <i>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур</i></p>	<p>Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p>Проводить банные процедуры.</p> <p>Соблюдать правила их безопасного проведения</p>
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. <i>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи</i></p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p>Называть основные признаки лёгких травм.</p> <p>Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (в процессе уроков)		
Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая</p>	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.</p>

	<p>подготовка. <i>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</i></p>	<p>Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p>	<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. <i>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости. Комплекс упражнений для развития простой реакции. Комплекс упражнений для развития координации движений. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p>
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма. <i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем</i></p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб. Оценивать</p>

	<p><i>адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i></p> <p><i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье</i></p>	<p>и характеризовать индивидуальные результаты</p>
Физическое совершенствование (102 ч.)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз</p>	<p>Виды двигательной деятельности (6 ч.).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p>Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>
<p>Спортивно - оздоровительная деятельность.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (96 ч.).</p> <p><i>Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для VII- VIII классов).</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>

<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение</p>	<p>Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для VI-VIII классов).</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</i> <i>Техника одновременного бесшажного хода.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</i> <i>Техника торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI-VIII классов). Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</i> <i>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами</i></p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
--	--	---

<p>Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам</p>	<p><i>передвижения, индивидуального самочувствия</i></p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. <i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI-VIII классов).</i> <i>Техника передачи мяча одной рукой снизу.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.</i> <i>Техника передачи мяча одной рукой сбоку.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку.</i> <i>Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола.</i> <i>Техника броска мяча одной рукой в движении.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.</i> <i>Техника штрафного броска.</i> <i>Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.</i> <i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i> <i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать накрывание и личную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p>
---	---	--

		<p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
<p><i>Волейбол. Игра по правилам</i></p>	<p>Волейбол. Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов).</i> <i>Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</i> <i>Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i> <i>Техника прямого нападающего удара.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i> <i>Техника индивидуального блокирования в прыжке с места.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места.</i> <i>Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику индивидуального и группового блокирования, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>

Критерии и нормы оценки обучающихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» - за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» - за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» - отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих

показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Выбор учебников и пособий осуществлен в соответствии с приказом МО и науки РФ от 31.03.2014г. №253 «О федеральном перечне учебников 2014-2015 учебного года».

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования / Мин-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. – Курган, 2009.

3. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во “Просвещение”. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

4. Физическая культура. 6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

6. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных качеств. Программа общеобразовательных учебных заведений под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и Г.Б. Мейксона.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы	Д	
1.4	Дидактические материалы по	Г	Комплекты разноуровневых

	основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»		тематических заданий, дидактических карточек
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Технические средства обучения		
2.1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видеовходы/ выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Конь гимнастический	Г	
3.5	Шест для лазанья с механизмом крепления	Д	
3.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.7	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.8	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
3.9	Скамья атлетическая вертикальная	Д	
3.10	Стойка для штанги	Г	
3.11	Штанги тренировочные	Г	
3.12	Маты гимнастические	Г	
3.13	Мяч набивной (2 кг, 3 кг, 5 кг)	Г	
3.14	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.15	Скакалка гимнастическая	К	
3.16	Палка гимнастическая	Г	
3.17	Обруч гимнастический	Г	
3.18	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
3.19	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.20	Стойки для прыжков в высоту	Д	
3.21	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
3.22	Флажки разметочные	Г	
3.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.24	Рулетка измерительная (20 м)	Д	
3.25	Номера нагрудные	Г	

<i>Спортивные игры</i>			
3.26	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.28	Мячи баскетбольные	Г	
3.29	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.30	Форма игровая с номерами	Г	
3.31	Стойки волейбольные универсальные	Д	
3.32	Сетка волейбольная	Д	
3.33	Мячи волейбольные	Г	
3.34	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
3.35	Мячи футбольные	Г	
3.36	Номера нагрудные	Г	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
3.37	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды, инвентарную зону
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
6	Лыжная база		
6.1	Лыжи беговые	К	
6.1	Палки лыжные	К	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.