

## Пояснительная записка

### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644).
3. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – М.: Просвещение, 2009.
4. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; МОиН Челябинской обл.; Челяб. ин-т переподготовки и повышения квалификации работников образования. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 164 с.
5. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253.
6. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548
7. Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047
8. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290)
9. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
10. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.
11. Письмо МОиН Челябинской области от 16 июня 2015г. № 03-02/4938 «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2015-2016 учебном году».
12. Основная образовательная программа ООО МАОУ «СОШ №7» Южноуральского городского округа.
13. Школьный учебный план на 2015-2016 учебный год.
14. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов и элективных курсов в МАОУ «СОШ №7»

## **Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи школы, МО)**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель:** 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.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика предмета, курса**

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, сельские школы).
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному. От простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

- Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всесторонне раскрытие взаимосвязей и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.
  - Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания)

### **Место предмета в учебном плане школы**

**Программа** рассчитана на 3 часа в неделю

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

<b>класс</b>	<b>Количество часов инвариативной части учебного плана</b>	<b>Количество часов из вариативной части учебного плана</b>	<b>Общее количество часов в учебном плане школы</b>
5	75	27	102
6	75	27	102
7	81	21	102
8	84	18	102
9	84	18	102
итого	399	111	510

### **Реализация НРЭО**

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»; «Конькобежной подготовке», игре «Лапта».

### **Выбор и обоснование технологии обучения.**

Используем следующие технологии:

- здоровьесберегающие технологии
- игровые технологии
- тестовые технология
- информационно-коммуникативные технологии
- физкультурно-оздоровительные технологии

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- - словесный;
- - демонстрации;
- - разучивания упражнений;
- - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- - игровой и соревновательный.

### **Выбор и обоснование УМК.**

1) предметная линия УМК под редакцией В.И. Ляха рассчитана в основной школе на 5 лет обучения (5-7; 8-9 классы),

2) при выборе учебников учитывается разработанность соответствующего ему учебно-методического комплекта на весь уровень обучения

В федеральный перечень включены учебники отвечающие следующим требованиям:

а) принадлежность к завершенной предметной линии учебников, представляют собой совокупность учебников, обеспечивающей преемственность изучения учебного предмета или предметной области на соответствующем уровне общего образования;

б) имеют методическое пособие для учителя, содержащее материалы по методике преподавания, изучения учебного предмета (его раздела, части) или воспитания.

В учебниках 5-9 классов содержатся знания, необходимые учащимся для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре.

### **Федеральный перечень учебников**

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, название учебника</b>	<b>Класс</b>	<b>Издательство</b>
--------------	----------------------------------	--------------	---------------------

1	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-7	М., Просвещение, 2014
2	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура	8-9	М., Просвещение, 2014
3	Программа по физической культуре.	1-11	М., Просвещение, 2011

## Содержание предмета, курса

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

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

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Измерение резерва организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Коньки. Бег на коньках. Вход в поворот и бег по повороту.

Лапта. Игра по правилам. Совершенствование техники ловли и передачи, обучение технике удара сверху.

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости..

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

### Реализация НРЭО

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРЭО:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»; «Конькобежной подготовке», игре «Лапта».

### Тематическое планирование

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
<b>Способы физкультурной деятельности</b>					
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой					
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Легкая атлетика	22	22	21	21	22
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
Лыжные гонки	24	24	24	24	24
Конькобежная подготовка	8	8	12	9	9
Спортивные игры,	20	20	27	30	20
подвижные игры («Лапта»)	10	10			9

<b>Всего часов</b>	102	102	102	102	102
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса

класс	личностные	метапредметные	предметные
5	<p>проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p>	<p><b>- познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</p> <p><b>- коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>- регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных</p>	<p><u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.</p> <p><u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.</p>

		<p>действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>	
6	<p>проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p>	<p>- <b>познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.</p> <p>- <b>коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>- <b>регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики</p>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>-знание основных направлений развития физ. культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физ. культуры в организации ЗОЖ.</li> </ul> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физ. культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;</li> <li>-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>-способность проявлять дисциплинированность и уважительное</li> </ul>

		<p>психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физ. подготовке в полном объеме;</li><li>-способность организовывать самостоятельные занятия физ. культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, сп. инвентаря, сп. одежды;</li><li>-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физ. упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li></ul> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физ. упражнений и режимы физ. нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;</li><li>-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;</li><li>-способность вести наблюдения за динамикой</li></ul>
--	--	---	--

			<p>кой показателей физ. развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способность интересно и доступно излагать знания о физ. культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li><li>- способность формулировать цели и задачи занятий физ. упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;</li><li>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li></ul> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>Способность отбирать физ. упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Способность составлять планы занятий физ. культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</li><li>- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физ. качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li><li>- подготовка к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-</li></ul>
--	--	--	--

			спортивного комплекса ГТО»
7	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физ. подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li> <li>- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</li> <li>- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физ. культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физ. развития и физ. подготовленности.</li> </ul> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физ. культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</li> <li>- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физ. культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</li> </ul>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание физ. культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</li> <li>- понимание физ. культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</li> </ul> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению</li> </ul>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>- знание основных направлений развития физ. культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</li> <li>- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физ. культуры в организации ЗОЖ.</li> </ul> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физ. культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;</li> <li>- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физ. подготовке в полном объеме;</li> <li>- способность организовывать самостоя-</li> </ul>

<p><b>В области трудовой культуры:</b>  -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  -умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности  -умение содержать в порядке сп. инвентарь и оборудование, сп. одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и сп. соревнованиям.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b>  -красивая осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;  -хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;  -культура движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b>  -владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях  - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание;  -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;  -рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b>  -формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;  -понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;  -восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b>  -владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  -владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  -владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>В области физической культуры:</b>  -владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ.</p>	<p>тельные занятия физ. культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, сп. инвентаря, сп. одежды;  -способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физ. упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b>  -способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физ. упражнений и режимы физ. нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;  -способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упр-я координационной, ритмической и пластической направленности в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;  -способность вести наблюдения за динамикой показателей физ. развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b>  -способность интересно и доступно излагать знания о физ. культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;  - способность формулировать цели и зада-</p>
--	--	---

	<p><b>В области физической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами</li> <li>-владение навыками выполнения разнообразных физ. упражнений, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul>	<p>культурой. их планирования и содержательного наполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение широким арсеналом двигательных действий и физ. упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физ. подготовленности, использование этих показателей в организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>чи занятий физ. упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li> </ul> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>Способность отбирать физ. упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способность составлять планы занятий физ. культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</li> <li>-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физ. качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> <li>- подготовка к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</li> </ul>
8	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физ. подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</li> <li>- Владение знаниями об особенностях</li> </ul>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание физ. культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> </ul>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li> <li>-знание основных направлений развития</li> </ul>

<p>индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физ. культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физ. развития и физ. подготовленности.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <p>-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физ. культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</p> <p>-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физ. культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <p>-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности</p> <p>-умение содержать в порядке сп. инвентарь и</p>	<p>-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>-понимание физ. культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <p>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <p>-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной</p>	<p>физ. культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физ. культуры в организации ЗОЖ.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <p>-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физ. культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;</p> <p>-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <p>-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физ. подготовке в полном объеме;</p> <p>-способность организовывать самостоятельные занятия физ. культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, сп. инвентаря, сп. одежды;</p> <p>-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физ. упражнения в</p>
---	---	---

	<p>оборудование, сп. одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и сп. соревнованиям.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-красивая осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;</li> <li>-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</li> <li>-культура движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно</li> </ul> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях</li> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание;</li> <li>-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</li> </ul> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами</li> <li>-владение навыками выполнения разнообразных физ. упражнений, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и</li> </ul>	<p>деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</li> <li>-восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</li> </ul> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</li> </ul> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ. культурой. их планирования и содержательного наполнения;</li> <li>-владение широким арсеналом двигательных действий и физ. упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной</li> </ul>	<p>зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физ. упражнений и режимы физ. нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;</li> <li>-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;</li> <li>-способность вести наблюдения за динамикой показателей физ. развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</li> </ul> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность интересно и доступно излагать знания о физ. культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</li> <li>- способность формулировать цели и задачи занятий физ. упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;</li> <li>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</li> </ul> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>Способность отбирать физ. упражнения по</p>
--	--	--	---

	<p>соревновательной деятельности;</p> <p>-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>деятельности;</p> <p>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физ. подготовленности, использование этих показателей в организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>их функциональной направленности, состав-лять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подготовки;</p> <p>- Способность составлять планы занятий физ. культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физ. качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>- подготовка к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</p>
9	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <p>-Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физ. подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физ. культурой оздоровительной направленности,</p>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <p>- понимание физ. культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>-понимание физ. культуры как средства организации здорового образа жизни,</p>	<p><b>В области познавательной культуры:</b></p> <p>-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>-знание основных направлений развития физ. культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физ. культуры в организации ЗОЖ.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <p>-способность проявлять инициативу и</p>

<p>составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физ. развития и физ. подготовленности.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физ. культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении</li> <li>-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физ. культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</li> </ul> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</li> <li>-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности</li> <li>-умение содержать в порядке сп. инвентарь и оборудование, сп. одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и сп. соревнованиям.</li> </ul> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-красивая осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;</li> <li>-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и</li> </ul>	<p>профилактики вредных привычек и девиантного поведения.</p> <p><b>В области нравственной культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</li> </ul> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>-понимание культуры движений человека,</li> </ul>	<p>творчество при организации совместных занятий физ. культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> </ul> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физ. подготовке в полном объеме;</li> <li>-способность организовывать самостоятельные занятия физ. культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, сп. инвентаря, сп. одежды;</li> <li>-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физ. упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</li> </ul> <p><b>В области эстетической культуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы</li> </ul>
---	--	---

<p>представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>-культура движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <p>-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях</p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий, излагать их содержание;</p> <p>-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами</p> <p>-владение навыками выполнения разнообразных физ. упражнений, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>достижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</p> <p>-восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <p>-владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</p> <p>-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p> <p>-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физ. культурой. их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>-владение широким арсеналом двигательных действий и физ. упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физ. подготовленности, использование этих показателей в организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>физ. упражнений и режимы физ. нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;</p> <p>-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упр-я координационной, ритмической и пластической направленности в зависимости от индивидуальных особенностей физ. развития;</p> <p>-способность вести наблюдения за динамикой показателей физ. развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p> <p><b>В области коммуникативной культуры:</b></p> <p>-способность интересно и доступно излагать знания о физ. культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</p> <p>- способность формулировать цели и задачи занятий физ. упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;</p> <p>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p> <p><b>В области физической культуры:</b></p> <p>Способность отбирать физ. упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физ. подготовки;</p> <p>- Способность составлять планы занятий физ. культурой с различной педагогической направленностью,</p>
---	--	--

			<p>регулировать величину физ. нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <p>-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физ. качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p> <p>- подготовка к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»</p>
--	--	--	--

## Планируемые результаты обучения.

### Знания о физической культуре

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 доврачебной 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, принёсших 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 туристических 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 лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## Перечень проектов

5-6 классы

1. Дневник самоконтроля
2. Подвижные игры на переменах
3. Русская лапта

7-8 классы

1. Лыжная подготовка (ходы) – презентация - 8 класс
2. Легкая атлетика (прыжки в длину с разбега) – презентация – 8 класс
3. Плавание (кроль на груди и спине, обучение) – презентация – 7 класс
4. Волейбол (обучение технике верхней передачи)- презентация – 7 класс

## Контрольно-измерительные материалы

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

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

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20

			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	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			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	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

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Необходимое оборудование и оснащение кабинета	Необходимо (кол-во единиц)	Имеется в наличии  (кол-во единиц)	Отклонения %
<b>1. Материально техническое обеспечение учебной деятельности</b>			
<b>1.1. Рабочее место педагога</b>			
Стол письменный (учительский)	4	4	
Стул (учительский)	4	4	
<b>2. Учебно-методическое и информационное обеспечение</b>			

<b>2.2.Иновационные средства обучения.</b>			
<b>2.2.1.Специализированный программно-аппартный комплекс педагога (СПАК)</b>			
Персональный или мобильный компьютер (ноутбук)	1	1	
Мультимедиа проектор + экран/интерактивная доска	1	нет	
Печатное, копировальное, сканирующее устройство (отдельные элементы или МФУ)	1	нет	
Аудиоцентр с системой озвучивания сп. залов и площадок	1	нет	
<b>2.2.2.Электронные информационные образовательные ресурсы</b>			
<b>2.3.Традиционные средства обучения (в количестве. Необходимом для организации индивидуальной и групповой работы)</b>			
Гимнастика			
Стенка гимнастическая	На группу	На группу	
Бревно гимн. напольное	1	нет	
Бревно гимн. высокое	1	1	
Козел гимн.	1	1	
Конь гимн.	1	1	
Перекладина	1	нет	
Брусья разновысокие	1	нет	

Брусья параллельные	1	1	
Канат для лазанья	1	1	
Мост гимн. подкидной	На группу	1	
Скамейка гимн. мягкая	На группу	нет	
Скамейка атлетическая вертикал.	На группу	нет	
Скамейка атлетическая наклонная	На группу	нет	
Маты гимнастические	10	25	
Мяч набивной (1кг) (2кг) (3кг)	(15) (15) (15)	(нет)(нет) (2)	
Теннисный мяч	30	8	
Скакалка	60	60	
Палка гимнастическая	60	20	
Обруч гимн.	60	10	
Легкая атлетика			
Планка для прыжков в высоту	1	1	
Стойки для прыжков в высоту	2	2	
Флажки разметочные на опоре	20	нет	
Рулетка измерительная (10м,50м)	1	нет	
Спортивные игры			
	4	4	

Комплект щитов баскетбольных с кольцами			
Мячи баскетбольные	60	20	
Сетка для переноса и хранение мячей	2	нет	
Стойки волейбольные	2	нет	
Мячи волейбольные	60	14	
Сетка волейбольная	2	нет	
Табло перекидное	1	нет	
Ворота для мини футбола	4	нет	
Сетка для мини футбола	4	нет	
Мячи футбольные	60	1	
Туризм			
Палатки туристские (двухместные)	15	нет	
Рюкзаки туристские	15	15	
Комплект туристский бивуачный	1	1	
Пульсометр	1	нет	
Динамометр ручной	1	1	
Ступенька универсальная (для степа)	15	нет	
Лыжи	110	30	
Палки лыжные	110	нет	

Ботинки лыжные	110	30	
----------------	-----	----	--

