

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Красноармейский район

МБОУ СОШ №55

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
физической культуры,
технологии, музыки, ИЗО
и ОБЖ

Мирошниченко Л. В.
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

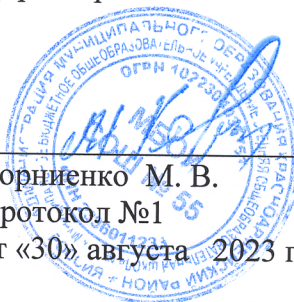
Заместитель директора по
УВР

Тищенко Е. А.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ 55

Корниенко М. В.
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: основное общее образование

Класс: 7-9

Количество часов: 306 часов

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, ФОП ООО и с учетом авторской программы В.И.Лях Физическая культура 5-9 классы Москва, Просвещение, 2019год

Составители: Мирошниченко Любовь Владимировна учитель физической культуры МБОУ СОШ №55, Коробка Ирина Андреевна учитель физической культуры МБОУ СОШ №55, Павлов Владимир Павлович учитель физической культуры МБОУ СОШ №55

станция Старонижестеблиевская, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС ООО, ФОП ООО и с учетом авторской программы В.И.Лях основного общего образования, с учетом примерной рабочей «Физическая культура» 5-9 классы - Москва «Просвещение» 2019г.

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

При планировании учебного материала настоящей программы для бесснежных районов Российской Федерации заменен раздел «Лыжная подготовка» на раздел «Кроссовая подготовка» на свежем воздухе.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Уроки физической культуры — это основная форма учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы

продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

7-9-х 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»;

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;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); 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 полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

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 соревнованиях 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.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в

противодействию основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему

здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться

к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

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;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю, 7 классе – 102 ч, 8 классе – 102ч, 9 классе – 102 ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,

- 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 их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места 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, 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

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

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Изучение курса завершается подготовкой устного сообщения по каждому разделу программы, на одну из тем, предложенных в учебнике.

Таблица тематического распределения учебного времени программного материала
в 7-9 классах в неделю.

№ п/п	Содержание курса	Рабочие часы по классам		
		7 класс	8 класс	9 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
Двигательные умения и навыки:				
2.	Легкая атлетика	15	14	14
3.	Кроссовая подготовка	12	12	13
4.	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12
5.	Баскетбол	14	14	14
6.	Волейбол	12	12	12
7.	Самбо	34	34	34
8.	Футбол	3	3	3
10.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО»	В процессе уроков		
11.	Сообщения и итоговые работы	В процессе изучения разделов		
Итого:		306 часов		

**Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»
7-9 класс
7 класс**

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни Режим дня и его основное содержание, правила планирования Слагаемые здорового образа жизни Режим питания Вредные привычки Закаливание организма</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности</p>	<p>Патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культуры Комплекс упражнений для физкультурминуток Первая медицинская помощь при ранах, ссадинах, ушибах Первая медицинская помощь при кровотечении, вывихах, растяжении мышц Первая медицинская помощь при солнечном ударе</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы</p>	<p>Ценности научного воспитания Гражданское воспитание</p>

		упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям.	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование – 102ч.</p> <p>- физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p> <p>- спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 93 ч.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</i></p> <p><i>Легкая атлетика (15 час)</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка (12 часов)</i></p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>- волейбол (12 часов)</p> <p>- баскетбол (14 часов)</p> <p>- футбол (3)</p> <p>- самбо (34 часа)</p> <p>- «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>общеразвивающие упражнения с предметами</i></p> <p><i>висы и упоры</i></p> <p><i>опорные прыжки, прыжки через скакалку</i></p> <p><i>акробатические упражнения</i></p> <p><i>развитие координационных способностей</i></p> <p><i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p><i>развитие скоростно – силовых способностей</i></p> <p><i>развитие гибкости</i></p> <p>Легкая атлетика</p> <p>а) спринтерский бег высокий старт до 40 м.; скоростной бег до 60м.; бег на результат на 60м.; бег с ускорением от 40 до 60м.; челночный бег;</p> <p>б) прыжки в длину с разбега</p> <p>в) метания</p> <p>- метание мяча на дальность с места и полного разбега;</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития</p>	<p>Трудовое воспитание</p> <p>Экологическое воспитание</p>

<p><i>содержании, соответствующего раздела программы)</i> - упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока)</p>	<p>Кроссовая подготовка <i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м техника кроссового бега</i></p> <p>Спортивные игры – волейбол комбинации из освоенных элементов техники передвижений варианты техники приема и передачи мяча варианты подачи мяча техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков прямой нападающий удар тактика свободного нападения позиционное нападение с изменением позиций игровые задания с ограниченным числом игроков</p> <p>Спортивные игры - баскетбол <i>броски мяча по кольцу комбинации из основных элементов техники передвижений</i> Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок Игровые взаимодействия перехват мяча взаимодействия двух</p>	<p>физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийский чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в</p>	
--	---	---	--

	<p><i>игроков в нападении позиционное нападение и личная защита</i></p> <p>ГТО</p> <p>развитие выносливости – кросс 2000м бег на результат на 60м.; прыжки в длину с разбега подтягивание из виса на высокой перекладине поднимание туловища из положения лежа на спине наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу метание мяча (150 г)</p> <p>Прикладно – ориентированная подготовка – футбол</p> <p><i>Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки) Удары по мячу Удары по воротам</i></p>	<p>процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности.</p>	
--	---	---	--

8 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической	Физическое совершенствование и формирование здорового образа	Раскрывают значение гимнастических упражнений	Патриотическое воспитание Формирование культуры

<p>культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>жизни Роль физической культуры и спорта в поддержании репродуктивной функции организма. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений Значение нервной системы в управлении движений и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Олимпиады современности: странички истории</p>	<p>для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности.</p>	<p>здоровья</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической</p>	<p>Приемы определения самочувствия. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития</p>	<p>Ценности научного воспитания Гражданское воспитание</p>

<p>культурой (в процессе урока)</p>		<p>гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям.</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование – 102 ч. - физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока) - спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 93 ч. <i>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</i> <i>Легкая атлетика (14 час)</i> <i>Кроссовая подготовка (12 часов)</i> <i>Спортивные игры</i> - волейбол (12 часов) - баскетбол (14 часов) - футбол -(3 часов) - самбо(34 часа) - «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики <i>Строевые упражнения</i> <i>общеразвивающие упражнения с предметами</i> <i>висы и упоры</i> <i>опорные прыжки</i> <i>акробатические упражнения</i> <i>развитие координационных способностей</i> <i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> <i>развитие скоростно – силовых способностей</i> <i>развитие гибкости</i> Легкая атлетика а) спринтерский бег низкий старт до 30 м.; старт, стартовый разгон; бег по дистанции, финиш.; бег на результат 100м; бег с ускорением от 70 до 80м.; челночный бег;</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>Трудовое воспитание Экологическое воспитание</p>

<p><i>и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</i></p> <p><i>(В содержании, соответствующего раздела программы)</i></p> <p>- прикладно – ориентированная подготовка.</p> <p>- упражнения общеразвивающей направленности <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>б) прыжки в длину с разбега</p> <p>в) метания</p> <p>- метание мяча на дальность с места и полного разбега;</p> <p>- метание мяча на заданное расстояние.</p> <p><i>Кроссовая подготовка</i></p> <p><i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м техника кроссового бега</i></p> <p><i>Спортивные игры – волейбол</i></p> <p>комбинации из освоенных элементов техники передвижений варианты техники приема и передачи мяча варианты подачи мяча техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков прямой нападающий удар тактика свободного нападения позиционное нападение с изменением позиций</p> <p><i>Спортивные игры – баскетбол</i></p> <p><i>броски мяча по кольцу Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок ловля и передача мяча</i></p> <p><i>Индивидуальная</i></p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийский чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их</p>	
---	---	--	--

	<p><i>техника защиты</i> <i>Ведение мяча</i> <i>позиционное</i> <i>нападение и личная</i> <i>защита</i> <i>взаимодействия двух</i> <i>игроков в нападении</i> <i>ГТО</i> развитие выносливости – кросс 2000м бег на результат на 60м.; прыжки в длину с разбега подтягивание из виса на высокой перекладине поднимание туловища из положения лежа на спине наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности метание мяча (150 г) <i>Прикладно –</i> <i>ориентированная</i> <i>подготовка –</i> <i>баскетбол</i> Перехват мяча. Командные тактические действия в нападении. Позиционное нападение, личная защита Взаимодействия двух игроков в нападении и защите (заслон) Игра по упрощенным</p>	<p>самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействию ют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности.</p>	
--	--	--	--

	правилам баскетбола, судейство		
--	-----------------------------------	--	--

9 класс

Разделы, темы	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<p><i>Раздел 1. Знания о физической культуре</i> - история физической культуры - физическая культура (основные понятия) - физическая культура человека <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Олимпиады современности: странички истории Предупреждении травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенствование физических способностей Адаптивная физическая культура Профессионально – прикладная физическая подготовка История возникновения и развития физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности.</p>	<p>Патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья</p>
<p><i>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i> - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой <i>(в процессе урока)</i></p>	<p>Приемы определения самочувствия. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности Выбор инвентаря и одежды для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают</p>	<p>Ценности научного воспитания Гражданское воспитание</p>

		свою силу по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям.	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование -102 ч.</p> <p>- физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе урока)</p> <p>- спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью – 97 ч.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</i></p> <p><i>Легкая атлетика (14 час)</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка (13 часов)</i></p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>- волейбол (12 часов)</p> <p>- баскетбол (14 часов)</p> <p>- самбо (34 часа)</p> <p>- футбол (3 часов)</p> <p>- «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>висы и упоры</i></p> <p><i>опорные прыжки</i></p> <p><i>акробатические упражнения</i></p> <p><i>развитие координационных способностей</i></p> <p><i>развитие силовых способностей и силовой выносливости</i></p> <p><i>развитие скоростно – силовых способностей</i></p> <p><i>развитие силовых способностей</i></p> <p><i>развитие гибкости</i></p> <p>Легкая атлетика</p> <p>а) спринтерский бег низкий старт до 30 м.; старт, стартовый разгон; бег по дистанции, финиш.; бег на результат 100м; бег с ускорением от 70 до 80м.; челночный бег;</p> <p>б) прыжки в длину с</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Раскрывают значение</p>	<p>Трудовое воспитание</p> <p>Экологическое воспитание</p>

<p><i>Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». (В содержании, соответствующего раздела программы)</i></p> <p>- пикладно – ориентированная подготовка -</p> <p>- упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока)</p>	<p>разбега</p> <p>в) метания</p> <p>- метание мяча на дальность с места и полного разбега;</p> <p>- метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>- метание мяча на заданное расстояние.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p><i>развитие выносливости – кросс 1500м., 2000м техника кроссового бега</i></p> <p><i>бег по дистанции</i></p> <p>Спортивные игры – волейбол</p> <p>комбинации из освоенных элементов техники передвижений варианты техники приема и передачи мяча варианты подачи мяча техника передвижений, расстановки, взаимодействия игроков прямой нападающий удар тактика свободного нападения комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар позиционное нападение с изменением позиций игровые задания с ограниченным числом игроков</p>	<p>гимнастическими упражнениями для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийский чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и</p>	
--	--	---	--

	<p>совершенствование тактики игры</p> <p>Спортивные игры – баскетбол</p> <p><i>броски мяча по кольцу</i></p> <p><i>Комбинации из основных элементов игры: ловля, передача, ведение, бросок</i></p> <p><i>Ловля и передача мяча</i></p> <p><i>Ведение мяча</i></p> <p><i>Броски мяча в кольцо</i></p> <p><i>Позиционное нападение</i></p> <p><i>Взаимодействие двух игроков в нападении</i></p> <p><i>Перехват мяча</i></p> <p><i>Командные тактические действия в нападении</i></p> <p><i>Игра по упрощенным правилам баскетбола</i></p> <p><i>Индивидуальная техника защиты</i></p> <p><i>Комбинации из основных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки)</i></p> <p>ГТО</p> <p>развитие выносливости – кросс 2000м</p> <p>бег на результат на 60м.;</p> <p>прыжки в длину с разбега</p> <p>подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>наклон вперед из положения стоя с</p>	<p>устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности.</p>	
--	---	--	--

	прямыми ногами на полу развитие выносливости – кросс 3000м по пересеченной местности метание мяча (150 г) Прикладно – ориентированная подготовка – футбол <i>Взаимодействие игроков в нападении</i> <i>Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь</i> <i>Удары по катящемуся мячу</i> <i>Позиционное нападение</i> <i>Удары по воротам различными способами</i>		
--	---	--	--

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "Б" проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.). ПИСЬМО от 30 мая 2012 г. № МД583/19 Минобрнауки РФ о методических рекомендациях "Медикопедагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка).

Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебнопрофилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивнооздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Критерии оценивания обучающихся освобожденных от практических занятий по физической культуре:

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	9,9
2	Бег 30 м, сек.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
4	Кросс 2000 м, мин., сек.	12.3 0	13.3 0	14.3 0	13.3 0	14.3 0	15.3 0
5	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
6	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2–	18+	10	6–
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м.	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.1	8.8	9.1	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)	16.3 0	17.3 0	18.3 0	12.3 0	13.3 0	14.3 0
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м.	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега, см	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.5	9.3	9.8
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м)	15.3 0	16.3 0	17.3 0	11.3 0	12.3 0	13.3 0
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа, раз	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.5	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.8-	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.4	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.6-	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	8.8	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.6	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	9.0-	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	165-	205	140	155-	200
			14	160	180	210	145	175	200
			15	175	170-	220	155	160-	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
				1250			1100		
				1200-			1000-		
				1300			1150		
				1250-			1050-		
				1350			1200		

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			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	Подтягивани е на перекладине: – на высокой (м); – на низкой (д)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16