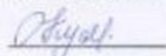


государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области  
общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Большая Глушица  
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

РАССМОТРЕНО

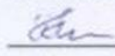
на заседании МО  
естественнонаучного цикла  
Руководитель Куликова Г.А.



Протокол  
От « 10 » января 2012 г.  
№ 7

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица

 /Копко Н.М./

« 10 » 01 2012 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 2  
«ОЦ» с. Большая Глушица

 /Волкова Н.А./

Приказ № \_\_\_\_\_  
« 10 » января 2012 г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 5-9 классы

Составитель

Абрашкин Е.Н.

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол № 2

от « 10 » января 2012 г.

с. Большая Глушица

2011-2012 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Закон ЯНАО от 31.01 2000 года №6-ЗАО «Об образовании в ЯНАО»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).


Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса):

А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

### Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

 *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и

содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - ✓ история физической культуры
    - ✓ физическая культура (основные понятия)
    - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
  - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
  - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
  - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
  - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты

на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

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

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

***В области нравственной культуры:***

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

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



- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Планируемые результаты**

#### **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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- 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 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- 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, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»  
Знания о физической культуре**

**5 класс**

**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.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**6 класс**

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**7 класс**

**История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**8 класс**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**9 класс**

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности 5 класс

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

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## 6 класс

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

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

**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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## 7 класс

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

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## 8 класс

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

Планирование занятий физической культурой

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

## 9 класс

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

### 5-9 классы

**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**

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

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: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Плавание.** Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

**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.

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

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

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

## **Содержание программы**

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

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

#### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

#### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

## **3. Физическое совершенствование.**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

#### Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

#### Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*
- варианты челночного бега *3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Плавание.

- старты;
- повороты;
- ныряние ногами и головой;
- специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

##### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*



- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематический план  
при трехразовых занятиях в неделю  
5 – 9 классы**

| №<br>п/п  | Наименование тем  | Класс            |          |          |          |          | Основные виды<br>учебной деятельности  |
|-----------|---|------------------|----------|----------|----------|----------|--|
|           |   | 5                | 6        | 7        | 8        | 9        |  |
|           |   | Количество часов |          |          |          |          |  |
| <b>1.</b> | <b>«Знания о физической культуре»</b>                                   | <b>3</b>         | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |  |
|           | «История физической культуры»   | 1                | 1        | 1        | 1        | 1        | <b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, <b>раскрывать</b> целевое предназначение каждого из них.<br><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. |
|           | «Физическая культура (основные понятия)»                                | 1                | 1        | 1        | 1        | 1        | <b>Раскрывать</b> понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.   |
|           | «Физическая культура человека»  | 1                | 1        | 1        | 1        | 1        | <b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. <b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий                                |
| <b>2.</b> | <b>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>              | <b>3</b>         | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |  |
|           | «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» | 2                | 2        | 2        | 1        | 1        | <b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их            |

|             |   |           |           |           |           |           |   |
|-------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
|             |   |           |           |           |           |           | устранять   |
|             | «Оценка эффективности занятий физической культурой»                             | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | <b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой |
| <b>3.</b>   | <b>«Физическое совершенствование»</b>   | <b>99</b> | <b>99</b> | <b>99</b> | <b>99</b> | <b>96</b> |   |
| <b>3.1.</b> | <b>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>                              | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>Выполнять</b> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий   |
| <b>3.2.</b> | <b>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</b> | <b>91</b> | <b>91</b> | <b>91</b> | <b>91</b> | <b>88</b> |   |
|             | «Гимнастика с основами акробатики»  | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | <b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые команды. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений   |
|             | «Легкая атлетика»   | 16        | 16        | 16        | 16        | 14        | <b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.   |

|             |   |          |          |          |          |          |   |
|-------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|---|
|             | «Спортивные игры»                             | 28       | 28       | 28       | 28       | 28       |   |
|             | - баскетбол                                   | 9        | 9        | 9        | 9        | 9        | <b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|             | - волейбол                                    | 10       | 10       | 10       | 10       | 10       | <b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |
|             | - футбол                                      | 9        | 9        | 9        | 9        | 9        | <b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.<br><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.    |
|             | -плавание                                     | 35       | 35       | 35       | 35       | 34       | <b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   |
| <b>3.3.</b> | <b>«Прикладно-ориентированная подготовка»</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |   |
|             | «Прикладно-ориентированные упражнения»        | 4        | 4        | 4        | 4        | 4        | <b>Организовывать</b> совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической   |

|             |  |                                |  |  |  |   |  |
|-------------|--|--------------------------------|--|--|--|---|--|
|             |  |                                |  |  |  |   | культурой.<br><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |
| <b>3.4.</b> | <b>«Упражнения общеразвивающей направленности»</b> | <b><i>В процессе урока</i></b> |  |  |  | <b>Организовывать</b> совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |  |

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

| п/п   | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.  | Количество | Примечание  |
|---|--|------------|---|
| <b>Библиотечный фон (книгопечатная продукция)</b> |  |            |   |
| 1   | Стандарт основного общего образования по физической культуре.  | Д          | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-метадического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 2   | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы   | Д          |   |
| 3   | Рабочие программы по физической культуре.  | Д          |   |
| 4   | Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6. | К          | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   |  |   | библиотечный фонд  |
| 5                                       | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению                 | Д |  |
| 6                                       | Методические издания по физической культуре для учителей   | Д |  |
| <b>Экрано-звуковые пособия</b>          |  |   |  |
| 1                                       | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 2                                       | Аудиозаписи  | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников   |
| <b>Технические средства обучения</b>    |  |   |  |
| 1                                       | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок  | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей   |
| 2                                       | Мультимедийный компьютер   | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ. |
| 3                                       | Сканер   | Д |  |
| 4                                       | Принтер лазерный   | Д |  |
| 5                                       | Копировальный аппарат  | Д |  |
| 6                                       | Цифровая видеокамера   | Д |  |
| 7                                       | Мультимедиапроектор  | Д |  |
| 8                                       | Экран (на штативе или навесной)  | Д | Минимальные размеры 1,25*1,25  |
| <b>Учебно-практическое оборудование</b> |  |   |  |
| 1                                       | Стенка гимнастическая  | Г |  |
| 2                                       | Бревно гимнастическое напольное  | Г |  |

|                                    |  |   |  |
|------------------------------------|--|---|--|
| 3                                  | Козел гимнастический                             | Г |  |
| 4                                  | Конь гимнастический                              | Г |  |
| 5                                  | Перекладина гимнастическая                       | Г |  |
| 6                                  | Канат для лазанья с механическим креплением      | Г |  |
| 7                                  | Мост гимнастический подкидной                    | Г |  |
| 8                                  | Скамейка гимнастическая жесткая                  | Г |  |
| 9                                  | Маты гимнастические                              | Г |  |
| 10                                 | Мяч набивной (1 кг. 2 кг)                        | Г |  |
| 11                                 | Мяч малый (теннисный)                            | К |  |
| 12                                 | Скакалка гимнастическая                          | К |  |
| 13                                 | Палки гимнастические                             | К |  |
| 14                                 | Обруч гимнастический                             | К |  |
| <b>Легкая атлетика</b>             |  |   |  |
| 15                                 | Планка для прыжков в высоту                      | Д |  |
| 16                                 | Стойка для прыжков в высоту                      | Д |  |
| 17                                 | Рулетка измерительная (10м, 50)                  | Д |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |  |   |  |
| 18                                 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 19                                 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  | Г |  |
| 20                                 | Мячи баскетбольные для мини-игры                 | Г |  |
| 21                                 | Стойки волейбольные универсальные                | Д |  |
| 22                                 | Сетка волейбольная                               | Д |  |
| 23                                 | Мячи волейбольные                                | Г |  |
| 24                                 | Табло перекидное                                 | Д |  |
| 25                                 | Ворота для мини-футбола                          | Д |  |
| 26                                 | Сетка для ворот мини-футбола                     | Д |  |
|                                    | Мячи футбольные                                  | Г |  |



|                                       |   |   |  |
|---------------------------------------|---|---|--|
| 27                                    |   |   |  |
| 28                                    | Компрессор для накачивания мячей                          | Д |  |
| <b>Средства первой помощи</b>         |   |   |  |
| 29                                    | Аптечка медицинская                                       | Д |  |
| <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>     |   |   |  |
| 1                                     | Спортивный зал игровой                                    |   | С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 2                                     | Кабинет учителя   |   | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды   |
| 3                                     | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи   |
| <b>Пришкольный стадион (площадка)</b> |   |   |  |
| 1                                     | Игровое поле для мини-футбола                             | Д |  |
| 2                                     | Площадка игровая волейбольная                             | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.  
Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

**Карта контрольно-оценочной деятельности**  
**5-9 класс**

| <b>№ пп</b> | <b>Тема контроля / форма контроля (зачет)</b>       | <b>Время проведения контроля (номер урока по КТП)</b> |
|-------------|---|---|
| 1.          | Бег 30м   | 1 четверть – 2 урок                                   |
| 2.          | Бег 60м   | 1 четверть – 4 урок                                   |
| 3.          | Бег 400м  | 1 четверть – 7 урок                                   |
| 4.          | Бег 1000м   | 1 четверть – 8 урок                                   |
| 5.          | Эстафетный бег 400м                                 | 1 четверть – 11 урок                                  |
| 6.          | Метание малого мяча                                 | 1 четверть – 13 урок                                  |
| 7.          | Передвижение баскетболиста                          | 1 четверть – 16 урок                                  |
| 8.          | Передачи мяча                                       | 1 четверть – 19 урок                                  |
| 9.          | Броски мяча в корзину                               | 1 четверть – 20 урок                                  |
| 10.         | Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин | 1 четверть – 22 урок                                  |
| 11.         | Проплывание отрезка 25 м                            | 1 четверть – 24 урок                                  |
| 12.         | Выполнение акробатической комбинации                | 1 четверть – 29 урок                                  |
| 13.         | Подтягивание на перекладине                         | 2 четверть – 31 урок                                  |
| 14.         | Наклон вперед                                       | 2 четверть – 32 урок                                  |
| 15.         | Прыжки через козла                                  | 2 четверть – 34 урок                                  |
| 16.         | 5 кувырков вперед                                   | 2 четверть – 35 урок                                  |
| 17.         | Поднимание туловища за 30 сек                       | 2 четверть – 37 урок                                  |
| 18.         | Выполнение акробатической комбинации 2              | 2 четверть – 40 урок                                  |
| 19.         | Проплывание отрезка 25 м                            | 2 четверть – 45 урок                                  |
| 20.         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа              | 2 четверть – 46 урок                                  |
| 21.         | Передачи мяча сверху над собой                      | 3 четверть – 52 урок                                  |
| 22.         | Передачи мяча снизу над собой                       | 3 четверть – 56 урок                                  |
| 23.         | Передачи мяча в парах                               | 3 четверть – 58 урок                                  |

|     |                              |                       |
|-----|------------------------------|-----------------------|
| 24. | Прыжки через скакалку        | 3 четверть – 60 урок  |
| 25. | Челночный бег 4*9 м          | 3 четверть – 64 урок  |
| 26. | Поднимание туловища за 1 мин | 3 четверть – 67 урок  |
| 27. | Прыжки в высоту              | 3 четверть – 70 урок  |
| 28. | Подтягивание                 | 3 четверть – 72 урок  |
| 29. | Прыжок в длину с места       | 3 четверть – 74 урок  |
| 30. | Челночный бег 3*10 м         | 3 четверть – 76 урок  |
| 31. | Наклон вперед                | 4 четверть – 80 урок  |
| 32. | Подтягивание                 | 4 четверть – 82 урок  |
| 33. | Броски мяча в корзину        | 4 четверть – 83 урок  |
| 34. | Прыжок в длину с места       | 4 четверть – 86 урок  |
| 35. | Метание малого мяча          | 4 четверть – 89 урок  |
| 36. | Бег 30м                      | 4 четверть – 91 урок  |
| 37. | Бег 60м                      | 4 четверть – 94 урок  |
| 38. | Бег 400м                     | 4 четверть – 95 урок  |
| 39. | Эстафетный бег 400м          | 4 четверть – 99 урок  |
| 40. | Проплавание отрезка 25 м     | 4 четверть – 99 урок  |
| 41. | Бег 1000м                    | 4 четверть – 101 урок |

## Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

## Мальчики

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

## Девочки

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                    | Возраст | Уровень     |           |            |
|-------|------------------------|--|---------|-------------|-----------|------------|
|       |                        |  |         | низкий      | средний   | высокий    |
| 1.    | Скоростные             | Бег 30 м   | 11      | 6,4 и выше  | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
|       |                        |  | 12      | 6,3         | 6,2 – 5,5 | 5,0        |
|       |                        |  | 13      | 6,2         | 6,0 – 5,4 | 5,0        |
|       |                        |  | 14      | 6,1         | 5,9 – 5,4 | 4,9        |
|       |                        |  | 15      | 6,0         | 5,8- 5,3  | 4,9        |
| 2.    | Координационные        | Челночный бег 3x10 м                             | 11      | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
|       |                        |  | 12      | 10,0        | 9,6 – 9,1 | 8,8        |
|       |                        |  | 13      | 10,0        | 9,5 – 9,0 | 8,7        |
|       |                        |  | 14      | 9,9         | 9,4 – 9,0 | 8,6        |
|       |                        |  | 15      | 9,7         | 9,3 – 8,8 | 8,5        |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места                           | 11      | 130 и ниже  | 150 - 175 | 185 и выше |
|       |                        |  | 12      | 135         | 155 - 175 | 190        |
|       |                        |  | 13      | 140         | 160 - 180 | 200        |
|       |                        |  | 14      | 145         | 160 - 180 | 200        |
|       |                        |  | 15      | 155         | 165 - 185 | 205        |
| 4.    | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя                  | 11      | 4 и ниже    | 8 - 10    | 15 и выше  |
|       |                        |  | 12      | 5           | 9 - 11    | 16         |
|       |                        |  | 13      | 6           | 10 - 12   | 18         |
|       |                        |  | 14      | 7           | 12 - 14   | 20         |
|       |                        |  | 15      | 7           | 12 - 14   | 20         |
| 5.    | Силовые                | Подтягивание: на низкой перекладине из вися лежа | 11      | 4 и ниже    | 10 - 14   | 19 и выше  |
|       |                        |  | 12      | 4           | 11 - 15   | 20         |
|       |                        |  | 13      | 5           | 12 – 15   | 19         |
|       |                        |  | 14      | 5           | 13 – 15   | 17         |
|       |                        |  | 15      | 5           | 12 - 13   | 16         |

## Рекомендуемые контрольные нормативы по плаванию

| Учебный класс | 50 м, вольный стиль, мин. |      |      |         |      |      |
|---------------|---------------------------|------|------|---------|------|------|
|               | юноши                     |      |      | девушки |      |      |
| Оценки        | 5                         | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| 5 класс       | 50 м                      | 25 м | 12 м | 50 м    | 25 м | 12 м |
| 6 класс       | 1,00                      | 50 м | 25 м | 1,10    | 50 м | 25 м |
| 7 класс       | 0,50                      | 50 м | 25 м | 1,07    | 50 м | 25 м |
| 8 класс       | 0,47                      | 50 м | 25 м | 1,06    | 50 м | 25 м |
| 9 класс       | 0,43                      | 50 м | 25 м | 1,05    | 50 м | 25 м |

## Кодификатор

### планируемых метапредметных результатов

### освоения ООП ООО МБОУ «Гимназия №1»

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

#### Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

| Код                     | Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы<br>«Формирование универсальных учебных действий»   |
|-------------------------|--|
| <b>Личностные УУД</b>   |  |
| Л1                      | осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов  |
| Л2                      | адекватная позитивная Я-концепция и самооценка   |
| Л3                      | выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности   |
| Л4                      | готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений  |
| Л5                      | ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению  |
| <b>Регулятивные УУД</b> |  |
| Р1                      | целеполагание: 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 |
| Р2                      | планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач  |
| Р3                      | контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата   |
| Р4                      | коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией   |
| Р5                      | оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  |

| <b>Коммуникативные УУД</b>                           |  |
|--|--|
| К1   | умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции   |
| К2   | умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение   |
| К3   | умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе:<br>определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра. |
| К4   | умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации   |
| К5   | владение монологической формой речи  |
| К6   | владение диалогической формой речи   |
| <b>Познавательные универсальные учебные действия</b> |  |
| П1   | умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий  |
| П2   | умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач   |
| П3   | умение осуществлять логические учебные действия:   |
| П 3.1.   | давать определение понятиям  |
| П 3.2.   | обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)   |
| П 3.3.   | осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия   |
| П 3.4.   | осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций  |
| П 3.5.   | устанавливать причинно-следственные связи  |
| П 3.6.   | строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы   |
| П4   | умение формулировать проблемы и определять способы их решения  |