

Приложение к содержанию разделу ОПП ООО,  
утвержденной приказом от 30.08.2021 г. №01-10/413  
пункт 2.2. «Программы отдельных учебных предметов,  
курсов и курсов внеурочной деятельности», с изменениями  
приказ от 05.05.2022 №01-10/264

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование предмета)

Основное общее образование, 5-9 классы

(уровень образования, классы)

5 лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы «Физическая культура: 5-9 классы./М.Я  
Виленский, В.И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. - 104с.

(наименование программы, автор)

Логиновым А.П., учителем физической культуры, первая квалификационная категория

(кем составлена программа)

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана **в соответствии**  
с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 в редакции от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577;

**на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Косланская СОШ»;

**с учетом:**

- примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015г № 1/15, в редакции протокола от 28.10.2015г. №3/15);

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена в соответствии с программой «Физическая культура» для 5–9 классов, автор - В.И.Лях, которая разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарт основного общего образования и направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. - 104с.

Учебники Федерального перечня, в которых реализуется данная программа:

1. Физическая культура. 5-7 класс (авт. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.
2. Физическая культура. 8-9 класс (авт. В.И.Лях).

С учётом общих требований ФГОС ООО и специфики предмета на уровне основного общего образования **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развить волевые и нравственные качества;
- выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Обучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

## **1) в направлении личностного развития:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры учащихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **2) в метапредметном направлении:**

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в

виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности),

эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД:

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, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД:



11. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Предметными результатами являются:**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия

физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

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

- плавать, в том числе спортивными способами;

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

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

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся для 5-9 классов 68 часов Нормативный срок реализации РПУП на уровне основного общего образования составляет 5 лет. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах составляет 340 часа.

### Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
5 класс	2 часа	34 недели	68 часов
6 класс	2 часа	34 недели	68 часов
7 класс	2 часа	34 недели	68 часов
8 класс	2 часа	34 недели	68 часов
9 класс	2 часа	34 недели	68 часов
<i>Итого:</i>			<i>340 часов</i>

Содержание программы для 5-9 классов включает разделы:

	Разделы	Количество часов	
		всего	контроль

I.	Волейбол	15	3
II.	Футбол	2	
III.	Гимнастика с элементами акробатики	11	
IV.	Баскетбол	8	
V.	Лыжная подготовка	10	
VI.	Плавание	2	
VII.	Легкая атлетика	15	3
VIII.	Фитнес и аэробика	4	
IX.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
X	Промежуточная аттестация	1	1
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	

### **В рабочей программе для 5-9 класса предусмотрено изменение**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. Вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала включены баскетбол, волейбол, футбол. Элементы единоборств в содержании программного материала заменены фитнесом и аэробикой.

## **Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

### **Физическая культура человека**

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

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

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Плавание.**

Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способом 25 м, соблюдая правильную координацию движения рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5-9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела 5-9 классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений(ныряние, старт, повороты ,финиш) и развитие координационных и кондиционных(главным образом, выносливости) способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов.

При соответствующих климатических условиях эти занятия можно выносить за сетку учебных часов и проводить в теплое время года в городских и загородных оздоровительных лагерях.

Из 45 минут урока до 30 мин. следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнением пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

## Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Компьютерные национальные игры: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

## Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11	11	11	11
1.4	Легкая атлетика	15	15	15	15	15
1.5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
1.6	Баскетбол	8	8	8	8	8
1.7	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

2	<b>Вариативная часть</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2.2	Футбол	2	2	2	2	2
2.3	Плавание	2	2	2	2	2
2.4	Фитнес и аэробика	4	4	4	4	4
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### Поурочное планирование 5 класс

Поурочное планирование	№	Тема урока	Количество часов	Контроль
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
1	1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм.	1	
2	2	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Обучение передачи мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Учебная игра «Пионербол».	1	
3	3	Совершенствование передачи мяча сверху. Учебная игра «Пионербол».	1	
4	4	Бег 60 метров. к Обучение приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	
5	5	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
6	6	Прыжок в длину с места. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра «Пионербол».	1	
7	7	Обучение нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	



8	8	Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
9	9	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
10	10	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики 1– подтягивание, контроль; девочки – отжимание, контроль.	1	Количество раз
11	11	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Наклоны вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
12	12	Челночный бег. Учебная игра «Пионербол».	1	
13	13	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	
14	14	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	
15	15	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки.	1	
<b>Футбол</b>			<b>2</b>	
16	1	Познай себя: Осанка. Основные правила игры в футбол.	1	
17	2	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники футбола. Игра в футбол.	1	
<b>Гимнастика</b>			<b>11</b>	
18	1	Познай себя: Зрение. Инструктаж по технике безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений. Акробатика.	1	
19	2	Гимнастика. Мальчики - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.	1	
20	3	Гимнастика. Мальчики - совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		
	4	Мальчики – техника комбинаций,		

21		параллельные брусья. Девочки - техника комбинаций, акробатика.		
22	5	Мальчики – техника комбинаций, акробатика. Девочки - техника комбинаций, гимнастическое бревно.	1	
23	6	Мальчики девочки разучивание–техники комбинаций, опорный прыжок.	1	
24	7	Мальчики девочки совершенствование техники комбинаций, опорный прыжок.		
25	8	Мальчики девочки– техника комбинаций, опорный прыжок.	1	
26	9	Приседания на одной ноге.	1	
27	10	Прыжки на скакалке.		
28	11	Шпагат.		
<b>Баскетбол</b>			<b>8</b>	
29	1	Познай себя: Психологические особенности возрастного развития. Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	1	
30	2	Техника ловли – передачи двумя руками от груди, передача одной.	1	
31	3	Техника ведения мяча в движении с изменениями направления.	1	
32	4	Техника ведения мяча и бросок в два шага.	1	
33	5	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».	1	
34	6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1	
35	7	Техника ведения мяча и бросок в два шага.		
36	8	Учебная игра «Баскетбол»	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	
37	1	Познай себя: Научись управлять собой. Основные правила поведения во время занятий. Одежда. обувь. лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	
38	2	Техника передвижений на лыжах. Обучение одновременному безшажному ходу.	1	
39	3	Совершенствование одновременному безшажному ходу.	1	
40	4	Обучение одновременному	1	

		двухшажному ходу с палками.		
41	5	Совершенствование одновременному двухшажному ходу с палками. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
42	6	Обучение спуска со склона в основной стойке.	1	
43	7	Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
44	8	Лыжные гонки: мальчики девочки – на 1 километр.	1	
45	9	Одновременный двухшажный ход с палками.	1	
46	10	Спуск со склона в основной стойке.	1	
<b>Плавание</b>			<b>2</b>	
47	1	Возникновение плавания. Правила техники безопасности.	1	
48	2	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
<b>Фитнес и аэробика</b>			<b>4</b>	
49	1	Фитнес и аэробика		
50	2	Фитнес и аэробика		
51	3	Фитнес и аэробика		
52	4	Фитнес и аэробика		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>15</b>	<b>4</b>
53	1	Познай себя: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Инструктаж по технике безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами..	1	
54	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений Разучивание. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
55	3	Сила. Упражнения для развития силы. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
56	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
57	5	Выносливость. Упражнения для развития выносливости Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в длину с места.	1	
58	6	Совершенствование прыжка в высоту. Поднимание туловища из положения лежа на спине,	1	
59	7	Техника прыжка в высоту с 3 шагов	1	

		способом «перешагивание».		
60	8	Техника в длину с разбега	1	
61	9	Ловкость. Упражнения для развития ловкости. Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	1	
62	10	Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
63	11	Челночный бег, Обучение техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
64	12	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики - подтягивание, девочки - отжимание, контроль.	1	Количество раз
65	13	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Сила. Упражнения для развития силы. Бег 60 метров.	1	
66	14	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
67	15	Медленный бег до 2 километров. Техника метания мяча с 3 шагов на дальность,	1	
68	16	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	ДКР

### Поурочное планирование 6 класс

Поурочное планирование	№	Тема урока	Количество часов	Контроль
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
1	1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм.	1	
2	2	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Обучение передачи мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Учебная игра «Пионербол».	1	
3	3	Совершенствование передачи мяча сверху. Учебная игра «Пионербол».	1	
4	4	Бег 60 метров. Обучение приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	
5	5	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
6	6	Прыжок в длину с места, Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра «Пионербол».	1	
7	7	Обучение нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
8	8	Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
9	9	Совершенствование техники	1	

		комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
10	10	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики 1– подтягивание, контроль; девочки – отжимание, контроль.	1	Количество раз
11	11	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Наклоны вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
12	12	Челночный бег. Учебная игра «Пионербол».	1	
13	13	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед,	1	
14	14	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	
15	15	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки.	1	
<b>Футбол</b>			<b>2</b>	
16	1	Познай себя: Осанка. Основные правила игры в футбол.	1	
17	2	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники футбола. Игра в футбол.	1	
<b>Гимнастика</b>			<b>11</b>	
18	1	Познай себя: Зрение. Инструктаж по технике безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений. Акробатика.	1	
19	2	Гимнастика. Мальчики - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.	1	
20	3	Гимнастика. Мальчики - совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		
21	4	Мальчики – техника комбинаций, параллельные брусья, Девочки - техника комбинаций, акробатика,		
22	5	Мальчики – техника комбинаций,	1	

		акробатика, Девочки - техника комбинаций, гимнастическое бревно,		
23	6	Мальчики девочки разучивание–техники комбинаций, опорный прыжок.	1	
24	7	Мальчики девочки совершенствование техники комбинаций, опорный прыжок.		
25	8	Мальчики девочки– техника комбинаций, опорный прыжок,	1	
26	9	Приседания на одной ноге.	1	
27	10	Прыжки на скакалке.		
28	11	Шпагат.		
		<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>	
29	1	Познай себя: Психологические особенности возрастного развития. Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	1	
30	2	Техника ловли – передачи двумя руками от груди, передача одной.	1	
31	3	Техника ведения мяча в движении с изменениями направления.	1	
32	4	Техника ведения мяча и бросок в два шага.	1	
33	5	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».	1	
34	6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления,	1	
35	7	Техника ведения мяча и бросок в два шага,		
36	8	Учебная игра «Баскетбол»,	1	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
37	1	Познай себя: Научись управлять собой. Основные правила поведения во время занятий. Одежда. обувь. лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	
38	2	Техника передвижений на лыжах. Обучение одновременному безшажному ходу.	1	
39	3	Совершенствование одновременному безшажному ходу.	1	
40	4	Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	1	
41	5	Совершенствование одновременному двухшажному ходу с палками. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	

42	6	Обучение спуска со склона в основной стойке.	1	
43	7	Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
44	8	Лыжные гонки: мальчики девочки – на 1 километр.	1	
45	9	Одновременный двухшажный ход с палками,	1	
46	10	Спуск со склона в основной стойке,	1	
<b>Плавание</b>			<b>2</b>	
47	1	Возникновение плавания. Правила техники безопасности.	1	
48	2	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
<b>Фитнес и аэробика</b>			<b>4</b>	
49	1	Фитнес и аэробика		
50	2	Фитнес и аэробика		
51	3	Фитнес и аэробика		
52	4	Фитнес и аэробика		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>15</b>	<b>4</b>
53	1	Познай себя: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Инструктаж по технике безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами..	1	
54	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
55	3	Сила. Упражнения для развития силы. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
56	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
57	5	Выносливость. Упражнения для развития выносливости Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в длину с места.	1	
58	6	Совершенствование прыжка в высоту. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
59	7	Техника прыжка в высоту с 3 шагов способом «перешагивание»	1	
60	8	Техника прыжка в длину с разбега	1	
61	9	Ловкость. Упражнения для развития ловкости. Гибкость. Упражнения для	1	



		развития гибкости.		
62	10	Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
63	11	Челночный бег, Обучение техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
64	12	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики - подтягивание, девочки - отжимание, контроль.	1	Количество раз
65	13	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Сила. Упражнения для развития силы. . Бег 60 метров,	1	
66	14	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
67	15	Медленный бег до 2 километров. Техника метания мяча с 3 шагов на дальность.	1	
68	16	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>ДКР</b>

### Поурочное планирование 7 класс

Поурочное планирование	№	Тема урока	Количество часов	Контроль
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
1	1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм.	1	
2	2	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Обучение передачи мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Учебная игра «Пионербол».	1	
3	3	Совершенствование передачи мяча сверху. Учебная игра «Пионербол».	1	
4	4	Бег 60 метров. Обучение приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	
5	5	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
6	6	Прыжок в длину с места. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра «Пионербол».	1	
7	7	Обучение нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
8	8	Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
9	9	Совершенствование техники	1	

		комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
10	10	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики 1– подтягивание, контроль; девочки – отжимание, контроль.	1	Количество раз
11	11	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Наклоны вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
12	12	Челночный бег. Учебная игра «Пионербол».	1	
13	13	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	
14	14	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1	
15	15	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки	1	
<b>Футбол</b>			<b>2</b>	
16	1	Познай себя: Осанка. Основные правила игры в футбол.	1	
17	2	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники футбола. Игра в футбол.	1	
<b>Гимнастика</b>			<b>11</b>	
18	1	Познай себя: Зрение. Инструктаж по технике безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений. Акробатика.	1	
19	2	Гимнастика. Мальчики - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.	1	
20	3	Гимнастика. Мальчики - совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		
21	4	Мальчики – техника комбинаций, параллельные брусья. Девочки - техника комбинаций, акробатика		
22	5	Мальчики – техника комбинаций,	1	

		акробатика, Девочки - техника комбинаций, гимнастическое бревно		
23	6	Мальчики девочки разучивание–техники комбинаций, опорный прыжок.	1	
24	7	Мальчики девочки совершенствование техники комбинаций, опорный прыжок.		
25	8	Мальчики девочки– техника комбинаций, опорный прыжок,	1	
26	9	Приседания на одной ноге.	1	
27	10	Прыжки на скакалке		
28	11	Шпагат		
<b>Баскетбол</b>			<b>8</b>	
29	1	Познай себя: Психологические особенности возрастного развития. Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	1	
30	2	Техника ловли – передачи двумя руками от груди, передача одной.	1	
31	3	Техника ведения мяча в движении с изменениями направления.	1	
32	4	Техника ведения мяча и бросок в два шага.	1	
33	5	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».	1	
34	6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления	1	
35	7	Техника ведения мяча и бросок в два шага		
36	8	Учебная игра «Баскетбол»	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	
37	1	Познай себя: Научись управлять собой. Основные правила поведения во время занятий. Одежда. обувь. лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	
38	2	Техника передвижений на лыжах. Обучение одновременному безшажному ходу.	1	
39	3	Совершенствование одновременному безшажному ходу.	1	
40	4	Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	1	
41	5	Совершенствование одновременному двухшажному ходу с палками. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	

42	6	Обучение спуска со склона в основной стойке.	1	
43	7	Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
44	8	Лыжные гонки: мальчики девочки – на 1 километр.	1	
45	9	Одновременный двухшажный ход с палками.	1	
46	10	Спуск со склона в основной стойке,	1	
<b>Плавание</b>			<b>2</b>	
47	1	Возникновение плавания. Правила техники безопасности.	1	
48	2	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
<b>Фитнес и аэробика</b>			<b>4</b>	
49	1	Фитнес и аэробика		
50	2	Фитнес и аэробика		
51	3	Фитнес и аэробика		
52	4	Фитнес и аэробика		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>15</b>	<b>4</b>
53	1	Познай себя: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Инструктаж по технике безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами..	1	
54	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений Разучивание. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
55	3	Сила. Упражнения для развития силы. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
56	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
57	5	Выносливость. Упражнения для развития выносливости Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в длину с места	1	
58	6	Совершенствование прыжка в высоту. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
59	7	Техника прыжка в высоту с 3 шагов способом «перешагивание»,	1	
60	8	Техника прыжка в длину с разбега	1	
61	9	Ловкость. Упражнения для развития ловкости. Гибкость. Упражнения для	1	

		развития гибкости.		
62	10	Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
63	11	Челночный бег, Обучение техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
64	12	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики - подтягивание, девочки - отжимание, контроль.	1	Количество раз
65	13	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Сила. Упражнения для развития силы. Бег 60 метров.	1	
66	14	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
67	15	Медленный бег до 2 километров. Техника метания мяча с 3 шагов на дальность.	1	
68	16	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>ДКР</b>

### Поурочное планирование 8 класс

Поурочное планирование	№	Тема урока	Количество часов	Контроль
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
1	1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм.	1	
2	2	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Учебная игра «Пионербол».	1	
3	3	Совершенствование передачи мяча сверху. Учебная игра «Пионербол».	1	
4	4	Бег 60 метров, Обучение приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	
5	5	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
6	6	. Прыжок в длину с места, контроль. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра «Пионербол».	1	
7	7	Обучение нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
8	8	Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
9	9	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов	1	

		техники волейбола.. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
10	10	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики 1– подтягивание, контроль; девочки – отжимание, контроль.	1	Количество раз
11	11	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Наклоны вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
12	12	Челночный бег. Учебная игра «Пионербол».	1	
13	13	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	
14	14	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1	
15	15	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки.	1	
<b>Футбол</b>			<b>2</b>	
16	1	Познай себя: Осанка. Основные правила игры в футбол.	1	
17	2	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники футбола. Игра в футбол.	1	
<b>Гимнастика</b>			<b>11</b>	
18	1	Познай себя: Зрение. Инструктаж по технике безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений. Акробатика.	1	
19	2	Гимнастика. Мальчики - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.	1	
20	3	Гимнастика. Мальчики - совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		
21	4	Мальчики – техника комбинаций, параллельные брусья, Девочки - техника комбинаций, акробатика,		
22	5	Мальчики – техника комбинаций, акробатика, Девочки - техника	1	



		комбинаций, гимнастическое бревно,		
23	6	Мальчики девочки разучивание–техники комбинаций, опорный прыжок.	1	
24	7	Мальчики девочки совершенствование техники комбинаций, опорный прыжок.		
25	8	Мальчики девочки– техника комбинаций, опорный прыжок,	1	
26	9	Приседания на одной ноге	1	
27	10	Прыжки на скакалке		
28	11	Шпагат		
	<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>	
29	1	Познай себя: Психологические особенности возрастного развития. Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	1	
30	2	Техника ловли – передачи двумя руками от груди, передача одной.	1	
31	3	Техника ведения мяча в движении с изменениями направления.	1	
32	4	Техника ведения мяча и бросок в два шага. Штрафной бросок	1	
33	5	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».	1	
34	6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления	1	
35	7	Штрафной бросок		
36	8	Учебная игра «Баскетбол»	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
37	1	Познай себя: Научись управлять собой. Основные правила поведения во время занятий. Одежда. обувь. лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	
38	2	Техника передвижений на лыжах. Обучение одновременному безшажному ходу.	1	
39	3	Совершенствование одновременному безшажному ходу.	1	
40	4	Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	1	
41	5	Совершенствование одновременному двухшажному ходу с палками. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
42	6	Обучение спуска со склона в основной	1	

		стойке.		
43	7	Совершенствование спуска со склона в основной стойке. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
44	8	Лыжные гонки: мальчики девочки – на 1 километр.	1	
45	9	Одновременный двухшажный ход с палками	1	
46	10	Спуск со склона в основной стойке	1	
		<b>Плавание</b>	<b>2</b>	
47	1	Возникновение плавания. Правила техники безопасности.	1	
48	2	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
		<b>Фитнес и аэробика</b>	<b>4</b>	
49	1	Фитнес и аэробика		
50	2	Фитнес и аэробика		
51	3	Фитнес и аэробика		
52	4	Фитнес и аэробика		
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>	<b>4</b>
53	1	Познай себя: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Инструктаж по технике безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами..	1	
54	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений Разучивание. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
55	3	Сила. Упражнения для развития силы. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
56	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
57	5	Выносливость. Упражнения для развития выносливости Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в длину с места.	1	
58	6	Совершенствование прыжка в высоту. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
59	7	Техника прыжка в высоту с 3 шагов способом «перешагивание»,	1	
60	8	Техника прыжка в длину с разбега	1	
61	9	Ловкость. Упражнения для развития ловкости. Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	1	

62	10	Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
63	11	Челночный бег, Обучение техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
64	12	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики - подтягивание, девочки - отжимание, контроль.	1	Количество раз
65	13	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Сила. Упражнения для развития силы. . Бег 60 метров.	1	
66	14	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
67	15	Медленный бег до 2 километров. Техника метания мяча с 3 шагов на дальность,	1	
68	16	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	ДКР

### Поурочное планирование 9 класс

Поурочное планирование	№	Тема урока	Количество часов	Контроль
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	<b>3</b>
1	1	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм.	1	
2	2	Волейбол. Основные правила игры в волейбол. Обучение передачи мяча сверху, на месте и после перемещения вперед. Учебная игра «Пионербол».	1	
3	3	Совершенствование передачи мяча сверху. Учебная игра «Пионербол».	1	
4	4	Бег 60 метров, контроль. Обучение приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	
5	5	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
6	6	Прыжок в длину с места. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра «Пионербол».	1	
7	7	Обучение нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
8	8	Совершенствование нижней прямой подачи с 3-6 метров от сетки. Учебная игра «Пионербол».	1	
9	9	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	

10	10	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики 1– подтягивание, контроль; девочки – отжимание, контроль.	1	Количество раз
11	11	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Наклоны вперед из положения сидя, контроль.	1	Гибкость
12	12	Челночный бег, Учебная игра «Пионербол».	1	
13	13	Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1	
14	14	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1	
15	15	Нижняя прямая подача с 3-6 метров от сетки	1	
		<b>Футбол</b>	<b>2</b>	
16	1	Познай себя: Осанка. Основные правила игры в футбол.	1	
17	2	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники футбола. Игра в футбол.	1	
		<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	
18	1	Познай себя: Зрение. Инструктаж по технике безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений. Акробатика.	1	
19	2	Гимнастика. Мальчики - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.	1	
20	3	Гимнастика. Мальчики - совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девочки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		
21	4	Мальчики – техника комбинаций, параллельные брусья, Девочки - техника комбинаций, акробатика		
22	5	Мальчики – техника комбинаций, акробатика, Девочки - техника комбинаций, гимнастическое бревно	1	
23	6	Мальчики девочки разучивание–	1	

		техники комбинаций, опорный прыжок.		
24	7	Мальчики девочки совершенствование техники комбинаций, опорный прыжок.		
25	8	Мальчики девочки– техника комбинаций, опорный прыжок.	1	
26	9	Приседания на одной ноге,	1	
27	10	Прыжки на скакалке,		
28	11	Шпагат,		
<b>Баскетбол</b>			<b>8</b>	
29	1	Познай себя: Психологические особенности возрастного развития. Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	1	
30	2	Техника ловли – передачи двумя руками от груди, передача одной.	1	
31	3	Техника ведения мяча в движении с изменениями направления.	1	
32	4	Техника ведения мяча и бросок в два шага.	1	
33	5	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».	1	
34	6	Штрафной бросок	1	
35	7	Бросок мяча в прыжке	1	
36	8	Учебная игра «Баскетбол»	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	
37	1	Познай себя: Научись управлять собой. Основные правила поведения во время занятий. Одежда. обувь. лыжный инвентарь. Правила поведения во время занятий.	1	
38	2	Техника передвижений на лыжах. Обучение одновременному безшажному ходу.	1	
39	3	Совершенствование одновременному безшажному ходу.	1	
40	4	Обучение одновременному двухшажному ходу с палками.	1	
41	5	Совершенствование одновременному двухшажному ходу с палками. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.	1	
42	6	Обучение спуска со склона в основной стойке.	1	
43	7	Совершенствование спуска со склона в	1	

		основной стойке. Ходьба на лыжах до 3-5 километров.		
44	8	Лыжные гонки: мальчики 2 км девочки –1 километр.	1	
45	9	Одновременный двухшажный ход с палками.	1	
46	10	Спуск со склона в основной стойке,	1	
	<b>Плавание</b>		<b>2</b>	
47	1	Возникновение плавания. Правила техники безопасности.	1	
48	2	Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	1	
	<b>Фитнес и аэробика</b>		<b>4</b>	
49	1	Фитнес и аэробика		
50	2	Фитнес и аэробика		
51	3	Фитнес и аэробика		
52	4	Фитнес и аэробика		
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>	<b>4</b>
53	1	Познай себя: Влияние физических упражнений на основные системы организма. Инструктаж по технике безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами..	1	
54	2	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений Разучивание. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
55	3	Сила. Упражнения для развития силы. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
56	4	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перешагивание».	1	
57	5	Выносливость. Упражнения для развития выносливости Совершенствование прыжка в высоту. Прыжок в длину с места.	1	
58	6	Совершенствование прыжка в высоту. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
59	7	Техника прыжка в высоту с 3 шагов способом «перешагивание»	1	
60	8	Техника прыжка в длину с разбега	1	
61	9	Ловкость. Упражнения для развития ловкости. Гибкость. Упражнения для развития гибкости.	1	
62	10	Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из	1	Гибкость

		положения сидя, контроль.		
63	11	Челночный бег. Обучение техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	
64	12	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов на дальность. Мониторинг физической подготовленности. Мальчики - подтягивание, девочки - отжимание, контроль.	1	Количество раз
65	13	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Сила. Упражнения для развития силы. Бег 60 метров	1	
66	14	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль.	1	Скорость
67	15	Медленный бег до 2 километров. Техника метания мяча с 3 шагов на дальность.	1	
68	16	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	ДКР



### **Критерии и нормы оценки образовательных результатов учащихся по физической культуре 5 – 9 класс.**

Предметом оценки и успеваемости по физической культуре являются: знания теоретических сведений, техники физических упражнений, уровень развития физических качеств и умения самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Теория**

- «5» - выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;
- «4» — в ответе имеются небольшие неточности (например, хронологические) или ошибки;
- «3» - в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются «пробелы» в изложении материала, нет должной аргументации.
- «2» - плохое понимание и знание теоретического материала.

Проверка степени освоения техники физических упражнений должна осуществляться с учетом особенностей этапа процесса обучения. При проверке умения создаются благоприятные условия для концентрации внимания учеников на технике и оценивают только ее. При проверке навыка технические показатели оцениваются во взаимосвязи с количественным результатом. Учитываются грубые ошибки (искажающие основу техники), значительные (нарушение количественных характеристик техники) и мелкие ошибки (касающиеся деталей техники).

#### **Критерии оценивания техники владения упражнениями**

- «5» - упражнение выполнено правильно (заданным способом) в надлежащем темпе, уверенно, свободно;
- «4» - выполнено правильно, но имеются одна значительная или две-три мелкие ошибки, наблюдается некоторая скованность движений;
- «3» - в основном правильно, но допущена одна грубая или две-три значительные ошибки;
- «2» - не правильно (другим способом) или не выполнено вообще.

Проверка физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов). В качестве их могут быть испытания, предлагаемые в государственных программах по физической культуре, тесты «Президентских состязаний» и другие

упражнения, отвечающие требованиям тестирования. Дифференцированные критерии оценок (нормативы) могут быть разработаны учителем с учетом особенностей базы школы, традиций и обучаемого контингента. При этом следует учитывать факт улучшения измеряемых показателей уровня основных физических качеств за определенный период времени.

### **Лыжная подготовка**

#### **Критерии оценки техники выполнения подъема скользящим шагом**

- «5» - налицо четкая согласованность движений рук и ног, есть наклон туловища, быстрое с небольшим прокатом разгибание ног при отталкивании, уверенная постановка палки на снег, остановка плеча и полное разгибание руки в локтевом суставе, кисть за бедром;
- «4» - четкая согласованность движений рук и ног, разгибание ноги при отталкивании, есть опора на палку, разгибание руки, кисть около бедра;
- «3» - согласованность движений рук и ног, разгибание ноги при отталкивании, слабая опора на палку, отсутствует разгибание руки, кисть впереди бедра.

#### **Критерии оценки техники выполнения поворота «плугом»**

- «5» - налицо уверенное сохранение позы торможения «плугом», сгибание ноги при переносе на нее массы тела, при входе в поворот с разворотом туловища в сторону поворота;
- «4» - поза торможения «плугом» сохраняется, если сгибание ноги во время переноса на нее массы тела, при входе в поворот туловище мало развернуто в сторону поворота;
- «3» - «теряется» поза торможения «плугом», нога почти не сгибается при переносе на нее массы тела, нет разворота туловища в сторону поворота.

#### **Критерии оценки техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант)**

- «5» - налицо четкая согласованность движений рук и ног, скользящий шаг выполняется с наклоном туловища, отсутствует двух опорное скольжение, при окончании отталкивания руками туловище наклонено до горизонтального положения, руки разгибаются с движением кистей за бедра;
- «4» - есть согласованность движений рук и ног, скользящий шаг выполняется с недостаточным наклоном туловища, при окончании отталкивания руками нет наклона туловища, разгибание рук неполное, кисти около бедра;
- «3» - нарушение согласованности движений рук и ног, скользящий шаг выполняется без наклона туловища, появляется двух опорное скольжение, при отталкивании руки не разгибаются, кисти впереди бедра.

#### **Критерии оценки техники выполнения одновременного двухшажного конькового хода**

- «5» - налицо четкая согласованность движений рук и ног, устойчивый прокат на одной лыже, уверенная постановка палок на снег, руки заканчивают отталкивание за бедром с наклоном туловища;
- «4» - налицо согласованность движений рук и ног, есть прокат на одной лыже, палки ставятся на снег неуверенно, руки заканчивают отталкивание около бедра, с незначительным наклоном туловища;
- «3» - нарушение согласованности движений рук и ног, короткий прокат на одной лыже, нет уверенности в постановке палок на снег, руки остаются согнутыми, заканчивают отталкивание впереди бедра без наклона туловища.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

#### **Оценивание техники владения двигательными действиями (умениями и навыками):**

Оценка «5» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе;

Оценка «4» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Оценка «2» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **Оценивание способов (умений) осуществления физкультурно–оздоровительной деятельности:**

Оценка «5» - выставляется в том случае, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;

Оценка «4» - выставляется в том случае, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

Оценка «3» - выставляется в том случае, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания;

Оценка «2» - выставляется в том случае, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Оценивание уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание способности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются наиболее консервативными в развитии, не планируется наличие больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы роста могут быть выше. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляет для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой отметки.

#### **В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала:**

- за усвоение знаний и контрольного двигательного умения;

- за достигнутый уровень в развитии физических качеств;
- за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- за выполнение домашних заданий.

На разных этапах обучения двигательному действию текущая оценка имеет свои особенности:

- на начальном этапе разучивания техники двигательных действий предъявляют меньшие требования, а само движения выполняют в облегченном этапе;
- на этапе закрепления двигательное действие выполняют в более сложных условиях;
- на этапе совершенствования технику изученных упражнений проверяют в условиях соревнований, игр, в усложненных комбинациях

**Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:**

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиями воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:** • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять различные виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 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
- развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- выполнять самостоятельную подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО и организовывать недельный двигательный режим.

#### **6 класс**

#### **В результате изучения физической культуры ученик должен:**

##### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средства: физической культуры в разные возрастные периоды;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять различные виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; технико-тактические действия национальных видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни чтобы:**

- 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.
- 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.
  - развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
  - выполнять самостоятельную подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО и организовывать недельный двигательный режим.

### **7 класс**

#### **В результате изучения физической культуры ученик должен:**

##### **Знать:**

- особенности развития избранного вида спорта; • педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиями воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средства г: физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

##### **Уметь:**

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять различные виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»



- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни чтобы:**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. • 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.
- развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- выполнять самостоятельную подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО и организовывать недельный двигательный режим.

**8 класс**

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**Знать:**

- историю развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиями воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средства: физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- выполнять различные виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; технико-тактические действия национальных видов спорта. **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни чтобы:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) ;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- 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.
- развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- выполнять самостоятельную подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО и организовывать недельный двигательный режим.

## 9 класс

**В результате изучения физической культуры ученик должен:**

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения; технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- выполнять различные виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; технико-тактические действия национальных видов спорта. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- развивать физические качества и формировать практические навыки, необходимые для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- выполнять самостоятельно подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО и организовывать недельный двигательный режим.

#### **.Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.