

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Березовская средняя общеобразовательная школа №3»

Приложение к Основной образовательной программе основного общего образования МБОУ БСОШ №3

Рассмотрено на методическом объединении

Протокол № _____
от _____ 202_ г.

Руководитель МО
_____.

Согласовано заместитель директора по УР

от _____ 202_ г.

Утверждаю
Директор
МБОУ БСОШ №3

Бекетов А.Р.

Приказ № _____
от _____ 202_ г.

Рабочая программа по учебному предмету:
Физическая культура

Срок реализации программы: 5-9 классы (5 лет)

Составлена на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

Программу составили: Аксенов С.Г., Аксенов Г.А., Молоткова М.И., Тарасенко Л.А.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, Программы Министерства образования РФ: Основное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

В основной школе физическая культура изучается с 5-9 класс, 2 часа в неделю:

Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану составляет в 5 – 9 классах 340 учебных часов, в 5 кл. – 68 часов, 6 кл. – 68 часов, 7 класс – 68 часов, 8 кл – 68 часов, 9 кл - 68 часов.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел гимнастика заменена подвижными и спортивными играми, увеличено количество уроков по лыжной подготовке (региональный компонент).

Предметные результаты:

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты

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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено	5,8	6,2	Задание выполнено

Бег 60 м	10,8	11,5	с результатом ниже 4 баллов	11,0	11,5	с результатом ниже 4 баллов
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		–	–	
Подтягивание из вися	–	–	14	8		
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов			Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 2 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	23	25		25	27	
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	

Плавание, м	38	14	38	14
-------------	----	----	----	----

6 класс

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностью массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260	280	200		
Подтягивание в висе, раз	5	3	–	–		

Подтягивание из виса лежа, раз	–	–	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	16	10	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	50 м – 1,00	25 м – б/в		50 м – 1,00	25 м – б/в	

7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видах программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правила безопасности и само страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	

Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		–	–	
Подтягивание из вися лежа, раз	–	–		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	–	б/в		–	б/в	
Бег на конках 100 м, с	21	23	Задание выполнено с результатом ниже 4	23	25	Задание выполнено с результатом ниже 4
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, м	50 м – 0,56	25 м – б/в		50 м – 1,08	25 м – б/в	
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
			баллов			баллов

8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планирования двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростносиловых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применить средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		–	–	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		–	–	
Подтягивание в висе, раз	8	5		–	–	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	–	–		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	Задание выполнено с	20,30	22,00	Задание выполнено с
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 4 км	–	б/в	результатом ниже 4 баллов	–	б/в	результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20		1,15	1,20	

Кросс 2000 м, мин, с	–	–	13,00	14,00
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	–	б/в
Кросс 4000 м	–	б/в	–	б/в
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в	50 м – 1,06	25 м – б/в

9 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирования двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3 × 10 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110	110	90		
Метание мяча 150 г, м	45	33	26	20		

Лазанье по канату, см	300	200	Задание выполнено с	–	–	Задание выполнено с
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200		–	–	
Подтягивание в висе, раз	9	6		–	–	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	–	–		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на лыжах 5 км	–	б/в	результатом ниже 4 баллов	–	б/в	результатом ниже 4 баллов
Бег на конках 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м, мин, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00		–	–	
Кросс 5000 м	–	б/в		–	б/в	
Плавание, м	50 м – 0,48	25 м – б/в		50 м – 1,05	25 м – б/в	

**Основное содержание
5-9 класс (340 час.)**

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Учебно-тематическое планирование.

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	16	16	16	16	16
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
Спортивные игры (волейбол)	8	8	8	8	8
Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	10	10
Спортивные игры (футбол)	6	6	6	6	6
Общее количество часов	68	68	68	68	68
ИТОГО	340 часов				

Учебно-тематическое планирование

5-9 класс

Раздел	Кол-во часов	Контрольные зачеты
Знания о физической культуре	В процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	14	
Легкая атлетика	16	
Лыжная подготовка	14	
Спортивные игры (волейбол)	8	
Спортивные игры (баскетбол)	10	
Спортивные игры (футбол)	6	
Общее количество часов	68	

5 класс

Раздел	Характеристика учет.дея-ти
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> -Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. -Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. -Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. -Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. -Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими

	<p>упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических упражнений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
Спортивные игры (волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно устраняя типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Спортивные игры (баскетбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча.
Спортивные игры (футбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. - Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

6 класс

Раздел	Характеристика учет.дея-ти
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. - Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. - Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. - Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. - Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения - Выбирать индивидуальный подход физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать технику гладкого бега - Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции - Демонстрировать технику низкого старта - Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать отведение руки для замаха. - Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств - Демонстрировать технику малого мяча различными способами - Демонстрировать технику прыжка в длину с места. - Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов
Спортивные игры (волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Спортивные игры (баскетбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча
Спортивные игры (футбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. - Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Раздел	Характеристика учет.дея-ти
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. - Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. - Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. - Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. - Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявлением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических упражнений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами

	<p>передвижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
Спортивные игры (волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Спортивные игры (баскетбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча
Спортивные игры (футбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. - Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

8 класс

Раздел	Характеристика учет.дея-ти
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. - Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. - Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. - Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме

	<p>дня.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением выявления и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических упражнений - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
Спортивные игры (волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности

	<ul style="list-style-type: none"> - Описать технику выполнения упражнений осваивать самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Спортивные игры (баскетбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча
Спортивные игры (футбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. - Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

9 класс

Раздел	Характеристика учет. дея-ти
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. - Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. - Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. - Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. - Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> - Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы - Корректировка техники выполнения упражнений - Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации - Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. - Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки

	<ul style="list-style-type: none"> - Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждением и исправлением типичных ошибок - Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. - Выявлять различия в основных способах передвижения человека. - Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения - Демонстрировать финальное усилие в беге. - Применять беговые упражнения для развития физических качеств - Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). - Демонстрировать отведение руки для замаха - Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. - Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. - Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. - Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. - Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. - Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.
Спортивные игры (волейбол)	<ul style="list-style-type: none"> - Описывать технику игровых приемов осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки - Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий возникающих в процессе игровой деятельности - Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно устранять типичные ошибки - Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации - Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств - Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в

(баскетбол)	стойке, остановка, повороты) - Уметь выполнять различные варианты передачи мяча - Применять технику движений при ловле и передаче мяча - Описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча
Спортивные игры (футбол)	-Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. -Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Формы организации физической культуры школьников

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1 Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры с 5 -9 класс в общеобразовательной школе проводятся 2 раза в неделю по 40—45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т. е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

3 Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т. д. Цель внеклассных форм занятия состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы

школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.