

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Женская гимназия»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1  
«31» августа 2021 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Женская гимназия»  
/ Кулимова В.В.  
«31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«Физическая культура»**

**основное общее образование**  
**(5 – 9 классы)**  
**срок реализации – 5 лет**

Составитель:  
Я.В. Евгенова

Сыктывкар  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 5-9 классов МАОУ «Женская гимназия» в соответствии с:

- **Федеральным государственным образовательным стандартом** общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29 декабря 2014 г. № 1644, 17.05.2021 №413);  
на основе:
- **Требований к результатам освоения основной образовательной программы** основного общего образования МАОУ «Женская гимназия»;  
с учётом:
- **Примерной основной образовательной программы** основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (04.02.2020 №1\20);
- **Рабочей программы «Физическая культура 5 - 9 классов»**. Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В. И. Лях. – (М.: Просвещение, 2017).
- основных направлений **Программы воспитания МАОУ «Женская гимназия»**.

Данная рабочая программа конкретизирует содержание Стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся, организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - основная цель развития отечественной системы школьного образования. Каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентирована на достижение этой главной цели.

**Цель учебного предмета «Физическая культура»** - формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В своем предметном содержании учебный предмет «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально — технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение метапредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Особая роль отводится воспитанию духовно развитой личности, формированию гуманистического мировоззрения, чувства патриотизма, ценностям отечественной культуры. Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающим из ценностей гимназии, выработка и принятие которых описана в Рабочей программе воспитания (далее - РПВ) МАОУ «Женская гимназия» (модуль «Гимназический урок»). Данные ценности вырабатываются педагогическим, ученическим и родительским сообществами. Они ежегодно обсуждаются и обновляются. На уроке физической культуры обеспечивается договор о правилах работы группы (команды), выполнения домашних, индивидуальных занятий, обеспечивается анализ учащимися их выполнения и важность их выполнения.

Применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися является ведущей формой организации учебной деятельности. На уроках физической культуры, в соответствии с Программой развития УУД и РПВ используются такие формы совместной деятельности учащихся, как игра, командные и индивидуальные соревнования. В целях поддержки формирования культуры дискуссий практикуется защита индивидуальных проектов, доклады.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Формы организации учебного процесса по курсу.**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия), лекции, он-лайн конференции.

Уроки физической культуры — основная форма организации учебной деятельности. В основной школе разделяются на три типа:

*с образовательно-познавательной направленностью:* дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

*с образовательно-обучающей направленностью:* используются для обучения практическому материалу;

*с образовательно-тренировочной направленностью:* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

## Методы организации учебной деятельности.

Обучение через деятельность – сущность обучающих методов на занятиях физической культурой, поэтому основным методом обучения является практический.

На уроках физкультуры применяются также традиционные дидактические методы:

- словесные
- наглядные
- практического упражнения

В словесных методах часто используются:

- *объяснения*, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов;
- *пояснения и комментарии* при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование к словесным методам: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- *Рассказ, беседа, лекции* проводятся при изучении теоретического материала. Диалог помогает активизации учащихся на освоение данного материала.

К методам активного, не имитационного обучения относится *лекция-диалог*. Она предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые учащиеся должны получить ответы в ходе занятия.

Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы:

- *команды*: для перестроений и построений, движений по залу.
- *указания* (методические и организационные)
- *подсчет*: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

С целью повышения эмоциональной составляющей занятий дается *музыкальное сопровождение* при проведении разминки.

*Метод проблемного обучения* применяется как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача: развитие мышц плечевого пояса, а учащиеся самостоятельно выбирают средства их тренировки из предложенных на выбор упражнений.

*Наглядные методы* даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий - видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к *непосредственному показу*. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками.

Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

Основная группа методов - *практическое выполнение упражнений*. Только через самостоятельное выполнение происходит усвоение материала. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

*Методы практического выполнения упражнений* проводятся:

- *целостным методом*: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- *расчлененным упражнением*;
- *игровым методом*;
- *соревновательным методом*.

Важным требованием к организации уроков физической культуры является реализация индивидуального подхода к учащимся. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья учащихся, их физическими и психическими способностями; разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

### **Основные разделы программы учебного предмета. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая позволяет не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре»,
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,
- «Физическое совершенствование».

Раздел *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности и включает такие учебные темы, как:

«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».

Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, о **Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»**. Раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, **самостоятельной подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО» и к теоретическому тестированию**; даются правила контроля и техники безопасности.

Раздел *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, в том числе, **развитие физических качеств, необходимых для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне»**. Включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Самостоятельная подготовка к выполнению норм ВФСК «ГТО»», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основное содержание этого раздела — перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел *«Физическое совершенствование»* ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения», «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» призвана решать задачи по укреплению здоровья учащихся: комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания для коррекции осанки и телосложения, оптимального развития систем дыхания и кровообраще-

ния, упражнения адаптивной физической культуры для учащихся, имеющих отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно — оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся, включает средства общей физической и технической подготовки: физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, **плавание**), **упражнения, включенные в ВФСК ГТО.**

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» призвана помочь в подготовке учащихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий: обучение жизненно важным навыкам и умениям различными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на **развитие основных физических качеств, необходимых для выполнения норм ВФСК «ГТО».** Ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование» - упражнения на основе раздела «Гимнастика с элементами акробатики» - одного из базовых видов спорта.

### **Связь с другими предметами.**

Объяснение учебного материала строится в тесной связи с такими учебными дисциплинами, как История, биология, ОБЖ.

Организация учебного процесса предусматривает проведение интегрированных уроков: Физическая культура – Французский язык (по теме «Олимпийское движение»), Физическая культура – Биология («Приемы саморегуляции»), Физическая культура – ОБЖ («Первая медицинская помощь», «Профилактика травматизма на занятиях физической культурой»), а также организацию проектной и исследовательской деятельности учащихся по проблемам здоровьесбережения и пропаганды здорового образа жизни.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов (по 2 часа в неделю с 5 по 7 класс: 5 — 7 класс по 70 часов, 8, 10 класс — по 108 часа, 9 класс — 102 часа).

Согласно Методическим рекомендациям «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации» это время можно использовать на воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой, коррекцию осанки и телосложения, а также необходимо учитывать интересы учащихся в области физической культуры.

Этим обусловлено расширение объема раздела «Физическое совершенствование» за счет углубленного изучения одного из базовых видов спорта — Гимнастики (в том числе, упражнений на основе ритмической гимнастики, аэробики, фитнес аэробики и танцевального спорта), что отвечает материально — техническим условиям женской гимназии (наличие хореографического зала) и половозрастным особенностям учащихся (девушки 11 — 16 лет).

### **Характеристика видов контроля качества знаний по Физической культуре.**

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний учащихся. Основным предметом педагогического контроля является оценка уровня физического развития учащихся, владение элементами базовых видов спорта (сдача нормативов для учащихся, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и сдаче нормативов, в том числе, предусмотренных в **ВФСК «ГТО»**). В случае если учащийся освобожден от сдачи нормативов или от занятий физической культурой, допускается оценка теоретических знаний учащихся по темам учебника (сдача рефератов, сообщения, тесты, исследовательская работа) в качестве всех видов контроля.

В начале учебного года проводится стартовый контроль показателей физического развития учащихся – сдача нормативов.

Текущий контроль, в зависимости от изучаемой темы, может проводиться как в виде зачета (оценка владения элементами базовых видов спорта, нормативы), так и в виде письменного или устного ответа (контроль усвоения теоретических знаний), **сдача норм ГТО** (согласно Плану введения комплекса ГТО). Дополнительно оценивается участие учащихся в спортивно – массовых мероприятиях («Кросс нации», «Лыжня России»).

Промежуточная аттестация – в конце каждой учебной четверти.

Рубежный контроль – этапное подведение итогов за четверть как среднее арифметическое всех полученных отметок.

Итоговая аттестация (заключительный контроль) – в конце каждого учебного года, – **сдача норм ГТО** (согласно Плану введения комплекса ГТО), нормативов, элементов базовых видов спорта. Итоговая отметка выставляется как среднее арифметическое четвертных отметок.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение предмета «Физическая культура» создает условия для формирования таких УУД, как

- регулятивные - самооценка, самоконтроль, планирование собственной деятельности, в особенности при изучении раздела «Способы двигательной деятельности»;
- личностных – развитие волевых качеств (раздел «Физическое совершенствование»);
- познавательных – поиск информации, составление алгоритма деятельности, поиск решения проблемы;
- коммуникативных – умение работать в команде (раздел «Физическое совершенствование» - спортивные игры), строить сотрудничество для решения общей задачи.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способов профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по особенностям организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составление содержания занятий в соответ-

ствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовки.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации в процессе совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустроить места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно — оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.



## ***Метапредметные результаты.***

### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно — массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры;*

- владение способами организации, проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно — оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.**

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально — прикладной подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры;*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

### **5 -7 классы**

#### **Личностные результаты:**

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; 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 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 (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; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека);

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 туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

## **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 деятель-

ность других обучающихся 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**

5. 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:

- 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.

6. 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;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- 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.

7. 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.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

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

- 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. Учащаяся 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 аргументированно 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.);

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. Учащаяся сможет:

- 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;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках

диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

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;
- 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

## Предметные результаты

### 5 класс

#### Учащаяся научится:

- **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;
- **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 вхождение в воду и передвижение по дну бассейна, всплытие, скольжение;**
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащаяся получит возможность научиться:**

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

**6 класс:**

**Учащаяся научится:**

- **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;
- **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** вхождение в воду и передвижение по дну бассейна, всплытие, лежание на воде, скольжение;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

## 7 класс

**Учащаяся научится:**

- **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;
- **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** вхождение в воду и передвижение по дну бассейна, всплывание, лежание на воде, скольжение, плавание на груди вольным стилем;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащаяся получит возможность научиться:**

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

## 8-9 классы

### Личностные результаты:

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 личного 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 обучающихся 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).

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

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

#### **Регулятивные УУД**

9. 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.

10. 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.

11. 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;
- устанавливая 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.

12. 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.

13. 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 обучающихся 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**

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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;

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**

14. 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 аргументированно 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.

15. 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 (диа-



лог 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.

16. 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;
- 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

## Предметные результаты

### 8 класс

Учащаяся 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** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** вхождение в воду и передвижение по дну бассейна, всплывание, лежание на воде, скольжение, плавание на груди вольным стилем;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащаяся получит возможность научиться:**

- **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;

## 9 классы

### Учащаяся 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** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** вхождение в воду и передвижение по дну бассейна, всплывание, лежание на воде, скольжение, плавание на груди и спине вольным стилем;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Учащаяся получит возможность научиться:

- **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;

### Знания о физической культуре

#### *Выпускница научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе, **знать основные понятия ВФСК «Готов к труду и обороне»;**
- 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### *Выпускница 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;
- характеризовать цель возрождения **Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**

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

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### *Выпускница научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО;
- 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, направленным на совершенствование физических качеств, необходимых для выполнения норм ГТО; 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### *Выпускница получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, **плавания**, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- **выполнять нормативы ВФСК «ГТО».**

### Физическое совершенствование

#### *Выпускница научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- **плавать на груди и спине вольным стилем;**
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Выпускница получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе, норм **ВФСК ГТО**.

### **Содержание курса. Знания о физической культуре.**

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

Возрождение Олимпийских игр, олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

#### **Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всесторонне и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально — прикладная физическая подготовка.

**ВФСК ГТО.**

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей физической культуры.

Комплексы упражнений фитнес аэробики.

**Спортивно — оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения на разновысоких брусьях.

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метания малого мяча.

*Лыжные гонки.*

Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Плавание.*

Вхождение в воду и перемещение по дну бассейна, всплытие, лежание на воде, скольжение, плавание на груди и спине вольным стилем.

*Спортивные игры.*

Баскетбол (игра по правилам).

Волейбол (игра по правилам).

Футбол (игра по правилам).

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общеспортивная подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

**Тематическое планирование**

Разделы, темы	Класс, количество уроков, контроль										Ценностный аспект изучаемого явления
	5	6	7	8	9						
<b>Знания о физической культуре</b>											
История физической культуры	В процессе урока										В чем значение физической культуры для человека? Какое влияние оказывает ФК на человека? Какую роль играет в жизни современного человека?
Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока										
Физическая культура человека	В процессе урока										
<b>Способы двигательной деятельности</b>	5	6	7	8	9						
	Всего 15 часов										
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой — 7,5 ч.	1,5		1,5		1,5		1,5		1,5		Почему необходимо самостоятельно заниматься ФК? Почему важна адекватная
Оценка эффективности	1,5		1,5		1,5		1,5		1,5		



занятий физической культурой — 7,5 ч.											оценка эффективности занятий? Как это может влиять на качество жизни современного человека?
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		
	Всего 510 часов										
Физкультурно — оздоровительная деятельность — 45 ч.	9	1	9	1	8	1	10	1	8	1	Какое влияние ФОД оказывает на организм человека?
Спортивно — оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:											
Гимнастика с элементами акробатики — 80 ч.	16	6	16	6	16	3	16	3	16	3	Как приобретенные на занятиях СОД навыки помогают в повседневной жизни?
Легкая атлетика — 90 ч.	18	3	18	3	18	3	20	3	16	3	
Льжжные гонки - 50 ч.	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	
Плавание – 15 ч.	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	
Спортивные и подвижные игры — 75 ч.	15	3	15	3	15	3	15	3	15	3	
Прикладно — ориентированная подготовка — 40 ч.	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	
Упражнения общеразвивающей направленности (на основе гимнастики с элементами акробатики) — 130 ч.	26	5	26	5	26	5	28	5	24	5	
<b>ИТОГО:</b>	105		105		105		108		102		

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности и типов УУД

Разделы программы	Число часов отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся, тип УУД: Л — личностные, П — познавательные, Р — регуляторные, К - коммуникативные
<b>Знания о физической культуре</b>				
<b>История физической культуры</b>	В процессе урока	<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований (П)</p> <p><b>Определять</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения (П)</p> <p><b>Раскрывать</b> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать</p>

		<p>в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе (II)</p> <p><b>Объяснять и доказывать</b>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России (II)</p> <p><b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре (II)</p> <p><b>Определять</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них (II)</p> <p><b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения (II)</p>
<b>Физическая культура (основные по-</b>	В процессе урока	Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.	<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, под-

<p><b>нятия)</b></p>		<p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовкой.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями фи-</p>	<p>бирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции <b>(Л, Р)</b></p> <p><b>Обосновывать</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам <b>(П, Р)</b></p> <p><b>Планировать</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. <b>(Р)</b></p> <p><b>Раскрывать</b> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях <b>(П, Р)</b></p> <p><b>Раскрывать</b> понятие всестороннего</p>
----------------------	--	--	---	--

		<p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Спортивная подготовка</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена (II)</p> <p><b>Обосновывать</b> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий (II)</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки (II)</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека (II)</p> <p><b>Определять</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека (II)</p>
<b>Физическая культура человека</b>	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка	<b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль

		<p>и правила планирования</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Восстановительный массаж</p> <p>Проведение банных процедур</p>	<p>и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним</p>	<p>и значение в режиме дня. <b>(П)</b></p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий <b>(П)</b></p> <p><b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении <b>(П, Р, Л)</b></p> <p><b>Характеризовать</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой <b>(П)</b></p> <p><b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий <b>(П, Р)</b></p> <p><b>Характеризовать</b> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы <b>(П, Р, Л)</b></p> <p><b>Характеризовать</b> оздоровительную силу бани, руководствоваться прави-</p>
--	--	---	--	--

		Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	<p>Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм</p>	<p>лами проведения банных процедур(П,Р, Л)</p> <p><b>Руководствоваться</b>правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах (Р)</p>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>				
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>15</b>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с</p>	<p><b>Готовить</b>места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. (Р)</p> <p><b>Выявлять</b>факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять (П, Р, Л)</p> <p><b>Отбирать</b>состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку (Р)</p> <p><b>Составлять</b>планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответ-</p>

		<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</p>	<p>ствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности (Р)</p> <p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой (П, Р, Л)</p> <p><b>Проводить</b> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности (Р, Л)</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p>	<p><b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. (П)</p> <p><b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами (П)</p>



		<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p>	<p><b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <b>(П)</b></p> <p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности</p> <p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения <b>(П, Р)</b></p> <p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений <b>(Р)</b></p>
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной	<b>Самостоятельно</b> осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них

		дня и учебной недели	гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения на основе фитнес аэробики.	соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <b>(П, Р, Л)</b>
		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	<b>Выполнять</b> упражнения и комплексы фитнес аэробики с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий <b>(Р, Л)</b> С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <b>выполнять</b> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий <b>(Р, Л)</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>80</b> из них: <b>5</b>	Организующие команды и приемы	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы <b>(П)</b>
	<b>15</b>	Акробатические упражнения и комбинации	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки	<b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>(П)</b> Осваивать технику акробатических

	<p>27</p>	<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p>на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев;</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки), движения на основе танцевального спорта; упражнения ритмической и аэробной гимнастики, фитнес аэробики, танцевального спорта. Зачетные комбинации</p>	<p>упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. (Р)</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений (К), уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению (П, К)</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение (Р, П)</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой (Р)</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. (П)</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению (П, К)</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и состав-</p>
	<p>15</p>	<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p>	
		<p>Упражнения и ком-</p>	<p><i>Упражнения на гимнастическом</i></p>	

	<p>9</p>	<p>бинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p><i>бревне</i>(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>лять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.<b>(П)</b>  <b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.<b>(Р)</b>  <b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении <b>(К, П)</b></p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.<b>(П)</b></p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <b>(Р)</b></p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении <b>(П, К)</b></p>
	<p>9</p>	<p>упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p>	

Легкая атлетика	90 из них: 42	Беговые упражнения	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p>	<p><b>Описывать технику</b> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <b>(П)</b></p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. <b>(П)</b></p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств <b>(Л)</b>, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений <b>(Р)</b>.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. <b>(К, Р)</b></p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой <b>(Л, Р)</b></p>
	25	Прыжковые упражнения	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений <b>(П)</b>, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>(Р)</b></p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>(П)</b></p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств <b>(Л, Р)</b>, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>(Р)</b></p>

	23	Метание малого мяча	<p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p>	<p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. <b>(Р, К)</b></p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой <b>(Л, Р)</b></p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча разными способами, <b>(П)</b> осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>(Р)</b></p> <p><b>Применять</b> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, <b>(Л)</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>(Р)</b></p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности <b>(Л, К)</b></p>
Лыжные гонки	50 из них: 25	Передвижения на лыжах	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лы-</p>	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах <b>(П)</b>, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>(Р)</b></p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы <b>(П)</b>, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств</p>

	25	Подъемы, спуски, повороты, торможения	<p>жах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p>	<p>(Л), контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.(Р)</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах;(К) соблюдать правила безопасности. (Р)</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой (Р), использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха (Л)</p>
Спортивные и подвижные игры	75 из них: 25	Баскетбол. Игра по правилам	<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p>	<p><b>Организовывать</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. (Р, К)</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов,(П)осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.(Р)</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. (К, Р)</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (П, Р)</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.(Р, К)</p>

	25	Волейбол. Игра по правилам	<p><i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и ка-</p>	<p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности (<b>П</b>), использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств (<b>Р</b>).</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе (<b>Р</b>), использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха (<b>Л</b>)</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры. (<b>К, П</b>)</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, (<b>П</b>) осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. (<b>Р</b>)</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. (<b>Р, К</b>)</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (<b>П, Р</b>)</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. (<b>Р, К</b>)</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воз-</p>
--	----	----------------------------	--	--



	25	Футбол. Игра по правилам	<p>тящемся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>духе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха (Р, Л)</p> <p><b>Организовывать</b> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. (Р, К)</p> <p><b>Описывать</b> технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. (П, Р)</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. (Р, К)</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. (П, Р)</p> <p><b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями (Р, К)</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха (Р, Л, К)</p>
<b>Плавание</b>	<b>15</b>	Плавание	Овладение движениями различных	<b>Выполнять</b> плавательные движе-

<p><b>Прикладно-ориентированная подготовка</b></p>	<p><b>40</b></p>	<p>Прикладно-ориентированные упражнения</p>	<p>стилей плавания.</p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий</p>	<p>ния</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>(Р, Л)</b></p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <b>(Р)</b></p> <p><b>Применять</b> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>(Р)</b></p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений <b>(Р, Л)</b></p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>	<p><b>175</b> из них:</p>	<p>Общеразвивающая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики, Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>(Р, Л, К)</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки <b>(П)</b></p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики и фитнес аэробики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физиче-</p>

		<p>упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре, подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); упражнений избирательно-го воздействия на отдельные мышечные</p>	<p>ской культурой. <b>(Р, Л, К)</b> <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике основами акробатики <b>(П)</b></p>
--	--	--	---

			<p>группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального методов.</p> <p>Упражнения на основе танцевального спорта:</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Исполнение фигур и связок латино-американских и европейских танцев в разном темпе. Выполнение упражнений на основе танцевальных движений на скорость исполнения. Комбинации из подскоков и прыжков в быстром темпе, со сменой ног, на месте и в продвижении.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу с поворотом на 180 и</p>	<p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия танцевальным спортом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <b>(П, Р)</b></p> <p><b>Выполнять</b> требования к исполнительскому мастерству спортсменов танцевального спорта <b>(П).</b></p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе тренировок. <b>(К)</b></p> <p><b>Использовать</b> полученные навыки при организации досуга на основе танцевального спорта. <b>(Л)</b></p> <p><b>Участвовать</b> в соревнованиях.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники без-</p>
--	--	--	---	--

		<p>360 градусов: движения танца Джайв и Квик степ. Исполнение фигур стандартных танцев с отягощением. Исполнение подготовительных упражнений с отягощением и с использованием эластичной ленты.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Повторное исполнение связок и движений танцев с уменьшением отдыха и в различных режимах. Удержание стойки стандартных танцев в различных временных интервалах, в том числе, с отягощением. Стойка «планка» в различных вариантах.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Исполнение вариаций и учебных связок латино — американской и европейской программы по одному и в парах. Упражнения на смену направления движения. Упражнения на равновесие в парах и по одному. Упражнения на развитие центробаланса. Отработка противодвижения корпуса, баунса, чековой позиции, междуверся.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Упражнения на развитие гибкости и повышение подвижности плечевых, тазобедренных суставов. Плие, махи. Упражнения на увеличение подвижности позвоночного столба: наклоны, скручивания. Шейп и наклоны в различных танцевальных фигурах.</p>	<p>опасности во время танцевально — спортивной подготовки. <b>(Р)</b></p> <p><b>Соблюдать</b> спортивную этику во время участия в соревнованиях и в тренировочном процессе. <b>(Р)</b></p> <p><b>Знать</b> требования к спортивному костюму и фигурам. <b>(П)</b></p>
--	--	--	---

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

Контрольные упражнения	5 класс			6 класс			7 класс		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.9	9.7	10.1	8.8	9.6	10.0	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	5.1	6.3	6.4	5.0	6.2	6.3	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м.мин.	5,00	5,30	6,00	4.45	5.10	5.30	4.30	4.50	5.10
Бег 500м. мин	2.30	2.50	3.10	2,20	2,40	3,00	2,15	2,25	3,00
Бег 60 м, секунд	10,3	11,0	11,5	10,0	10,7	11,3	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	<b>Без учета времени</b>						11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	185	150	130	185	150	130	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	19	10	4	20	11	4	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	12	8	3	15	10	5	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	15+	8	4-	16+	9	5-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	20	15	35	30	20	38	33	25

Бег на лыжах 1 км, мин	7,00	7,30	8,00	8.8	9.6	10.0	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,3	15,0	18,0	14,0	14,3	15,0	-	-	-
Бег на лыжах 3 км, мин	-	-	-	-	-	-	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	38	36	34	48	46	44	52	50	48
Метание т.мяча на дальность м.	22	19	16	25	23	20	28	26	24

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

Контрольные упражнения	8 класс			9 класс		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.6	9.4	9.9	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.9	5.9	6.1	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	4.20	4.50	5.15	4.10	4.40	5.10
Бег 500м. мин	2.00	2.15	2.30	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	9.7	10.4	10.8	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	10.	12.3	13.2	10,00	11,2	12,0

Прыжки в длину с места	200	160	145	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	17	13	5	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	13	9	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	20+	12	7-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	33	25	40	35	26
Бег на лыжах 3 км, мин	19.3	20.3	22.3	19,00	20,0	21,3
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
Бег на лыжах 1 км, мин	-			5,45	6,15	7,00
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	62	60	58	66	64	62
Метание т.мяча на дальность м.	30	27	25	35	32	30

#### **Критерии контроля тренировочных комбинаций:**

«5» - знание всех элементов связки, выполнение без технических ошибок, с максимальной амплитудой;

«4» - допускаются незначительные ошибки в технике или недостаточная амплитуда выполнения;

«3» - ошибки в технике и недостаточная амплитуда выполнения.

#### **Критерии оценивания устных и письменных ответов по предмету «физическая культура»**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.



Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### **Критерии и нормы оценки практических работ**

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших 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), Республике Коми;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические 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 содержание и физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования и решения 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 по физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание 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 эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками. Владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактика 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.

Демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м сек.	—
	Прыжок в длину с места, см	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	18
К выносливости	Кроссовый бег 2.0 км, мин, сек.	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин, сек.	21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков сек.	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0

Двигательные умения, навыки и способности

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин. (девочки); проплыть 50 м.

*В метаниях на дальность и меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10- 12м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию их четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, в том числе, **упражнения для подготовки к выполнению норм ГТО**, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Основы знаний**

### **5-9 классы**

**5 класс** - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек.

**6 класс** - Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоемах.

**7 класс** Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

**8 класс** - Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

**9 класс** - Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самосто-

ятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

## **Вопросы к зачетам**

### **5 класс**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут.

Дыхание во время выполнения упражнений.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Питание и двигательный режим школьников.

Пагубность вредных привычек.

### **6 класс**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, в плавательном бассейне и открытых водоемах.

### **7 класс**

Реакция организма на различные физические нагрузки.

Основные приемы самоконтроля.

Самостраховка при выполнении упражнений.

Оказание первой помощи при травмах.

### **8 класс**

Значение физической культуры для всестороннего развития личности.

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.

Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.

Первая помощь при травмах.

### **9 класс**

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

### Список литературы для педагогов

- 1) Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2009
- 2) Лях В.И., Мейксон Г.Б., Копылов Г.Б., Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, М.: Просвещение, 1997.
- 3) Бернштейн Н.А., О ловкости и её развитии. - М.: Физическая культура и спорт, 1991.
- 4) Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- 5) Бойко А.Ф. Основы легкой атлетики. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
- 6) Башкин С. Уроки по баскетболу. Учебное пособие для секции коллективов физической культуры. - М.: «Физическая культура», 1966.
- 7) Голомидова С.Е. Физкультура 10 класс (юноши) Поурочные планы 2 семестр.- Волгоград, 2003.
- 8) Голомидова С.Е. Физкультура 10 класс (юноши) Поурочные планы 1 семестр.- Волгоград, 2003.
- 9) Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа Физического воспитания 1-11 классы,- М.: «Просвещение», 2009.
- 10) Физическая культура. 5—7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013.
- 11) Физическая культура. 8—9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2012.
- 12) Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012.
- 13) Физкультура. 5-11 классы : календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе /авт.-сост. В. И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2012.
- 14)

### Список литературы для учащихся.

1. Физическая культура. 5—7 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013.
2. Физическая культура. 8—9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 8-е изд. — М. : Просвещение, 2012.
3. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Физическая культура.
5. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2009.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. - М.: Дрофа, 2003.
7. Бутин И.М., Бутина И. А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учеб. пособие для уч-ся общеобразоват. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
8. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др.; Под ред. В. И. Ляха и др.— 4-е изд.— М.: Просвещение, 2001.

### Электронные ресурсы:

<http://minobr.rkomi.ru>  
<http://www.sportrk.ru>  
<http://syktuo.ru>  
<http://1сентября.рф>  
<http://pedsovet.su>  
<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>  
<http://orient.vkomi.ru>  
[http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya-](http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya)  
<http://www.school.edu.ru>

### Условия реализации программы

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	1	
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)	1	

1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	1	
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)	1	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	1	
1.8	Учебник по физической культуре	Т	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	6	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	20	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.			

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	10	
<b>3.</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>		
1	2	3	4
3.1	Аудио-центр	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
<b>4.</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ —</b> согласно договора о сотрудничестве занятия по некоторым разделам программы проходят на базе МАОУ «Русская гимназия»		
	<b>Гимнастика</b>		
4.10	Скамейки гимнастические	4	
4.1	Бревно гимнастическое высокое	1	
4.2.	Козел гимнастический	2	
4.3.	Конь гимнастический	2	
4.4	Перекладина гимнастическая	1	
4.5.	Брусья гимнастические, разновысокие	1	
4.6	Брусья гимнастические, параллельные	1	
4.7	Канат для лазания, с механизмом крепления	3	
4.8	Мост гимнастический подкидной	2	
4.9	Маты гимнастические	40	
4.10	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	7	
4.11	Мяч малый (теннисный)	20	



4.12	Скакалка гимнастическая	30	
4.13	Мяч малый (мягкий)	4	
4.14	Обруч гимнастический	15	
4.15	Коврики	2	
4.16	Сетка для переноса малых мячей	1	
	<b>Легкая атлетика</b>		
4.17	Планка для прыжков в высоту	2	
4.18	Стойки для прыжков в высоту	1	
4.19	Барьеры л/а тренировочные	3	
4.20	Лента финишная	1	
4.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	4	
4.22	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	
4.23	Номера нагрудные	50	
	<b>Спортивные игры</b>		
4.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
4.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	3	
4.26	Мячи баскетбольные	30	
4.27	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
4.28	Манишки игровые	10	
4.29	Сетка волейбольная	1	

4.30	Мячи волейбольные	30	
4.31	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1	
4.32	Табло перекидное	1	
4.33	Ворота для мини-футбола	2	
4.34	Сетка для ворот мини-футбола	2	
4.35	Мячи футбольные	5	
4.36	Форма футбол	10	
4.37	Насос для накачивания мячей	2	
	<b>Средства доврачебной помощи</b>		
4.38	Аптечка медицинская	1	
<b>5.</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
5.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками, на базе МОУ «Русская гимназия»
5.2	Зоны рекреации	2	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Хореографический класс	1	С раздевалкой
<b>6.</b>	<b>СТАДИОН парка им. Кирова (ПЛОЩАДКА)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	1	
6.2	Универсальная площадка (мини-футбола, баскетбол, волейбол)	1	
6.3	Гимнастический городок	1	
6.4	Лыжная трасса	1	Включающая небольшие отлогие склоны