

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20» Изобильненского городского округа Ставропольского края

Рассмотрено
Заседание методического
объединения
протокол № 1
от 30.07.2022г
руководитель МО

Согласовано
Зам. директора по УВР
Н.И. Конончук
«30» августа 2022 г.



Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ № 20» ИГОСК
В.П. Мазина
Протокол № 1 от . . . 2022 г.

Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6-9 КЛАССЫ

II СТУПЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Программа разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта среднего общего образования

Разработчик программы: Мельников Александр Викторович.

Планируемые результаты изучения предмета
«Физическая культура» учащихся 6 класса

6 класс
ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных,

- социальных и экономических особенностей;

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные
- чувства;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Обучающийся получает возможность для формирования:

- уважения, гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, трезвости и отказа от вредных привычек;

- применять активное участие в организации и проведении досуговых мероприятий физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять физическую осанку во время статических поз и в процессе различных видов двигательной деятельности;

- формировать потребности в поиске информации по вопросам современных оздоровительных систем (в спортивных источниках, учебнике, в интернете и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Метапредметные

Обучающиеся изучают:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- знать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствия;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наблюдения содержаниям.

Обучающиеся изучают возможности научиться:

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значение соблюдения важнейших двигательных умений и навыков, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Предметные

Обучающиеся изучают:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами.
- с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике, чешырхоборью.

Обучающиеся могут продемонстрировать навыки:

- *приводить опыт организации самостоятельных спортивных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать помощь при легких травмах; обобщать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений, учитывая индивидуальные особенности и особенности, составившие программу и режим учебной деятельности; оказывать основными техническими действиями, прыжками и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- *получить знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целях, задачах и форм организации;*
- *проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, добровольное и ответственное отношение к участию в разных уровнях их умениях, физических способностей, составивших программу;*
- *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умение применять соответствующие понятия и термины;*
- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- *выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);*
- *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;*

**Планируемые результаты изучения предмета
«Физическая культура» учащихся 7 класса**

7 класс

Личностные

обучающиеся будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности; составленно содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физических нагрузок и отдыха;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Обучающиеся научатся возможности для формирования:

- *развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;*
- *формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*

- умение проводить туристские пешие походы; готовить снаряжение; организовывать и благоустраивать места стоянок; соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуального и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь 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;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширять возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- добросовестное выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Обучающиеся научат возможности учеников:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, проявлять по отношению к команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и самостоятельность исполнения заданий, отвечать за результаты собственной деятельности.

- *найти факторы, потенциально опасные для здоровья (формы привычки, ранние травмы, связь «донинг») и их опасные последствия;*
- *показать культуру поведения человека, постижение значимых особенностей, особенно важными для самозащиты умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической приемлемости;*
- *выявить умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*
- *выявить умения выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельном организмом оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

Предметные

Обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактике травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, добровольное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; корректно объяснять и взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий; корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности; соблюдать правила игры и соревнований;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике: бег 60 м; прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- расширять опыт организации и мотивации физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять необходимые воздействия на него завитый физической культуры посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать и направлять ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий индивидуальными упражнениями с разной целевой ориентацией;
- физическими упражнениями упражнениями различной функциональной направленности, обеспечивать безопасность
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортивной одежды;
- мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной обуви, подобрать физические упражнения в
- организовать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения
- зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений направленности, направленности, направленности
- выполнять малый мяч и мяч 150 г с места по методу и быстро движущаяся цель с 10—12 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включая одну кувырок вперед и назад, стойку на голове и руках, двинный кувырок (мелкий), кувырок вперед и назад в полу шпигли, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- помогать друг другу и учиться; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- уважать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности; составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физических нагрузок и отдыха;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь поддерживать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок; соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

Обучающиеся научатся для формирования:

- развить моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать положительные чувства и нравственные поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, прививать ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;
- владеть умением предугадывать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (предные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельном организованном спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельном спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- *видеть, уметь и логически грамотно объяснить, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;*
- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физической развитости и физической подготовленности, активной физической нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.*

Предметные

Обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- поддерживать организм в оптимальном состоянии, формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила игры и соревнования;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
- в метаниях на дальность и на 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 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по меленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальники) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальники) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальники), кувырок вперед и назад в полу шпалет, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (ноноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легковеситическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами теоретических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, новизнине функциональных возможностей основных систем организма;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отряда, капитана команды, владеть необходимыми организационными жестами;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самостоятельной

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность; патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями с использованием средств физической подготовки; составлять содержание индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание;

Обучающиеся научатся:

- владеть умениям оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 - **развивать моральное сознание и коммуникативности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формировать нравственные чувства и нравственное поведение; осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;**
 - **формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;**
 - **осознавать значение семьи в жизни человека и общества; принимать ценности семейной жизни; уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;**
 - **владеть умениям преодолеть конфликтные ситуации и находить выход из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;**
 - **формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;**
 - **формировать культуру движений; умения преодолевать трудности легко, крепко, непринуждённо;**
 - **владеть умениям оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности**
- ### **Метапредметные**

Обучающиеся научатся:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме; проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности; находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам; проявлять культуру взаимодействия; терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу; проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции; отвечать за результаты собственной деятельности;
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека; постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками; исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; активно использовать в самостоятельном организующем спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам; проявлять культуру взаимодействия; терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственно относиться к порученному делу; проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельном организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающиеся научатся выполнять:

- *видеть увеличение времени илалать, дружелюбно проявлять и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;*
- *выдвигать своими наблюдениями за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, велличинной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.*

Предметные

Обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобрести опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности: формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности; регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (малынки) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (малынки) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию кувырок вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырок вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (малынки), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор ста на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений индивидуально
 - способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, прыжки и физические упражнениями из базовых видов спорта, умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
 - осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отряда, капитана команды, владеть необходимыми информационными жестами;
 - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать эффективность этих занятий, вести дневник самообследования
- #### **2. Содержание учебного предмета**

Данное планирование предлагает вариант трехуровневых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого учащегося. Без базового компонента невозможно успешная адаптация к жизни в физическом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общешколярского стандарта общобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей учащегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–6 классах предусматривает углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Цели, предусмотренные программой на этапе подготовки в школе планируются переводом на курсовую подготовку.

Часть, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

— 5–6 классы: обучать элементам игры в волейбол;

— 7–9 классы: спортивную игру – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах «Основы знаний» и «Междисциплинарные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из важнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрого переключения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено

тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Учителям физической культуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: добросовестного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и инициативными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Двигательные умения, навыки и способности.

В силовых и акробатических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9–13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках; длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагав, 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, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-олимпийской деятельности: самостоятельное выполнение упражнений на развитие быстроты; координации;

выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Способы физкультурной деятельности

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физической развитости; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление рабочей способности. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений. Физкультурминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультурминутки (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной (физической) культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление

индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминутки и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминутки и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования

правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с использованием направленных гимнастик

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувалок вперед (назад) в группировке; кувалок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувалок назад из стойки на лопатках в полуштанг.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамье; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боксом гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка

Чередование бега и ходьбы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменной места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника вступившей и вступившей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении) приставными шагами. Передача мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Формы занятий:

индивидуально - групповые; - фронтальные; - работа в парах; - работа в группах.